



JÕHVI
KESKLINNA
KOOL

PÕHIKOOLI RIIKLIKU LIHTSUSTATUD ÕPPEKAVA ALUSEL LIHTSUSTATUD ÕPE

AINEVALDKOND „KEHALNE KASVATUS“

ÕPPE- JA KASVATUSEESMÄRGID

Kehalise kasvatuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja tövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust; soovib olla terve ja rühikas;
- 2) tunneb rõõmu liikumisest/sportimisest ning on valmis liikumist iseseisvalt harrastama, valdab selleks vajalikke põhiteadmisi ja -oskusi;
- 3) liigub/spordib, järgides ohutus- ja hügieeninõudeid, austades kaaslast ja tehes nendega koostööd, järgides kokkulepituid reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioon

Õppetegevus 1.–2. klassis

1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist.

Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskujuga järgi, õpitud oskuse piires ka suulise korralduse järgi. Õpilase eneseväljendusoskuse ja oskussõnavara kujundamisel lähtutakse tema kõne arengust; õpetamisel kasutatakse eesti keele erimetoodika võtteid.

Selle etapi eesmärgiks on õpetada last tunnetama oma keha, orienteeruma ja liikuma tuttavas keskkonnas ohutult ning teistega arvestavalt. Tundide käigus omandatakse õpetaja eeskujul algteadmisi ja -oskusi oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ning korrigeerimiseks.

Olulisel kohal on esmaste eneseteenindus- ja hügieenioskuste kujundamine.

Õppetundides sooritatakse mängulisi ja mitmekülgseid harjutusi, mis tekitavad rõõmu ja soovi

osaleda. Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga, sest see ergutab õpilaste vaimu ja emotsioone. Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

Õppetegevus 3.–5. klassis

3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes osaleda. Õppetegevuses on ühtviisi oluline pöörata tähelepanu nii õpilaste motoorika kui ka kõne, kognitiivsete, sotsiaalsete ja emotsionaalsete oskuste arendamisele. Jätkuvalt on olulisel kohal ohutuse ja isikliku hügieeni nõuete mõistmise ning järgimise oskuste kujundamine.

Kujundatakse oskusi sooritada kehalisi harjutusi eeskuju ja suulise juhendamise järgi. Õpetaja abiga, sh kirjaliku plaani järgi harjutatakse kaaslaste ja iseenda tegevuse kommenteerimist ning sooritustele hinnangu andmist. Teadmisi spordist ja liikumisest/sportimisest edastatakse kehalise kasvatuse tundides praktilise tegevuse käigus.

Kehalise kasvatuse tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse spordialade tehniliste elementide õpetamist.

Õppetegevus 6.–7. Klassis

6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja suurenemist õpikeskkonna laiendamise näit. Õppetegevuses suunatakse õpilasi suuremale iseseisvusele, arendatakse jätkuvalt nende kognitiivseid, sotsiaalseid ja emotsionaalseid oskusi. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengut arvestades suunatakse neid sooritama ka jõukohaseid kirjalikke ülesandeid ning kasutama õpitud terminoloogiat. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega. Lõimitult inimeseõpetusega kujundatakse õpilastel teadmisi murdeeaga seotud kehalistest muutustest ning isikliku hügieeni järgimise vajadusest. Laiendatakse õpilaste teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse mõistma ja põhjendama kehalise aktiivsuse mõju tervisele, õpetatakse jälgima ja analüüsima isiklikku kehalist aktiivsust ning järgima õpitud põhitõdesid. Õpetatakse mõistma kaaslaste füüsiliste võimete erisusi ja arvestama nendega ühistegevustes. Õpilase positiivse enesehinnangu kujunemisel on oluline roll individuaalsel lähenemisel. Õpilastele tutvustatakse ausa mängu põhimõtteid, reegleid ja võistlusmäärusi ning suunatakse neid järgima. Tundides arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid, kujundatakse liigutusvilumusi. Jätkatakse harjutuste tehnikate õpetamist. Kehalise tegevuse kaudu kujundatakse tahteomadusi (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime), mis on vajalikud, et õpilane liiguks/spordiks ka iseseisvalt.

Õppetegevus 8.–9. klassis

8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale sobivat kehaliste harjutuste kava koostama ja oma sooritusi analüüsima. Õpilastel kujundatakse oskust kasutada õpitud tehnikaid, hinnata oma füüsilisi võimeid, järgida ausa mängu põhimõtteid ja võistlusreegleid. Arendatakse õpilaste suutlikkust, arvestada liikudes/sportides kaaslastega ning ohutusnõuetega, eristada isiklikke ja rühmahuve, valitseda oma emotsioone, olla valmis tahtepingutusteks. Õppetegevuses laiendatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, õpetatakse tundma erinevaid spordialasid, Eesti tuntumaid sportlasi ning tuntumaid fakte nende saavutustest. Õpilaste kõne ja mõtlemise arengust lähtudes on üha rohkem võimalik anda teadmisi spordist ja liikumisest ka tunniväliselt, suunates õpilasi rakendama õpitud teabe otsimise ja infotehnoloogiavahendite kasutamise oskusi õppeülesande täitmiseks. Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.

ÕPITULEMUSED KOOLIASTMETE JA KLASSIDE KAUPA

Õpitulemused I kooliastmes

Õpitulemused 1. klassis

Õpilane:

- 1) jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi;
- 2) sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis;
- 3) sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistusi;
- 4) mängib õpitud liikumismänge;
- 5) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult;
- 6) kannab, veeretab ja viskab palli;
- 7) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid;
- 8) vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda;
- 9) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamise
- 10) mängib õpitud liikumismänge.

Õppesisu	Õpitulemused ja ainepädevused								
1. klass	Jälgib õpetajat, kuulab ja täidab tuttavaid lihtkorraldusi.	Sooritab õpitud harjutusi matkimise ja eeskuju järgi, matkib õpetaja tegevust peegelpildis.	Sooritab lihtsamaid jooksu-, hüppe-, hüplemis- ja kõnniharjutusi, oskab ronida, roomata, ületada takistus.	Mängib õpitud liikumismänge.	Oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult.	Kannab, veeretab ja viskab palli.	Oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid.	Vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda	Liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel.
Üldkehaline treening									
Rühiharjutused.	+	+							
Matkivad kõnniharjutused, erinevad kõnnivormid kindla rütmi ja muusika saatel.	+						+		+
Jooks ja jooksumängud.		+	+						
Matkad kooli lähiümbrusesse.		+	+						
Ronimine, roomamine, veeretamine jne.							+		
Võimlemise lihtsamad põhiasendid: algseis, sulgseis, harkseis, kükk, iste, toengiste, selili-, kõhulilamang; käte asendid: all, ees, ülal, kõrval, puusal; jalgade asendid: ees, kõrval, taga.				+			+		
Liikumised võimlemises: painutus, kallutus, pöörded. Venitusharjutused.				+			+		
Kelgutamine: nõlvakult laskumine, istuva kaaslase vedamine, tõukamine.					+				

Korrigeerivad harjutused

<p>Koordinatsiooni ja peenmotoorikat arendavad harjutused. Ripe varbseinal. Kõnd võimlemispingil</p>			+						
<p>Hüppeharjutused paigal ja liikumisel: kaks jalga koos, ühel jalal, harki-kokku, galopp. Palli hoie, kandmine, veeretamine, pallivise alt kahe käega, püüdmine, põrgatamine kahe käega.</p>						+			
<p>Ruunitaju arendavad harjutused. Rivistumine ühte viirgu, kolonni, rivistumine ringselt, käed pihkseongus. Pöörded paremale ja vasakule orientiiri järgi (seina, akna, ukse jms poole).</p>									+
<p>Rütmitaju arendavad harjutused. Koputamine või plaksutamine antud tempos või lihtsa rütmiskeemi järgi. Harjutuse sooritamine erinevates tempodes.</p>						+			
<p>Liikumismängud muusika saatel. Liikumised salvide lugemisega või laulmisega</p>									+
<p>Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud. Kullimängud. Matkimismängud. Tähelepanumängud.</p>	+						+		

Õpitulemused 2. klassis

Õpilane:

- 1) järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada;
- 2) ronib üle, alt ja läbi takistuse;
- 3) oskab sooritada veereid;
- 4) oskab visata ja püüda palli;
- 5) mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid;
- 6) oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel;
- 7) sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi;
- 8) korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu.

Õppesisu	Õpitulemused ja ainepädevused							
2. klass	Järgib tunnis korranõudeid, oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada.	Ronib üle, alt ja läbi takistuse.	Oskab sooritada veereid.	Oskab visata ja püüda palli.	Mängib õpitud liikumismänge ja järgib õpetaja suunamisel mängureegleid.	Oskab kelgul vedada kaaslast, pidurdada ja pöörata laskumisel.	Sooritab eeskuju järgi õpitud hüplemisharjutusi.	Korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu.
Üldkehaline treening								
Kõnd ringselt, kolonnis takistuste ületamisega; kõnd päkkadel, kandadel, poolkükkis; kõnd erinevate käteasendite ja -liigutustega.		+						
Jooks rahulikus tempos 2-3 minutit.			+					
Hüpped eri suundades, üle väikeste takistuste, matkivad hüplemisharjutused; sügavushüpe kuni 30cm kõrguselt.		+						
Ronimine varbseinal, redelil, kaldpingil, horisontaalredelil.		+						
Võimlemise põhiasendid: päkkseis, poolkukk, harkiste, kägar, põlvitusiste. Käte asendid: rinnal, seljal, õlgadel, kuklal. Liikumised: kerepööre, vibutused			+					
Kelgutamine: laskumised eri asendites, pidurdamine, peatumised, juhtimine.		+					+	
Korrigeerivad harjutused								
Koordinaatsiooni ja peenmotoorikat arendavad harjutused. Ripped, kinnerripe. Erinevad kõnniharjutused kummuli võimlemispingil.						+		

Pallide ja teiste viskevahendite viskamine märki, viskemängud (pallikull, pommitamine).				+				
Akrobaatika: kägardumine, veered, kägarasendid.			+					
Ruunitaju arendavad harjutused. Pöörded paigal, liikumise alustamine ja lõpetamine, harvenemine, koondumine. Samm ette, taha, kõrvale (ka suletud silmadega).	+							
Luuremängud kooli ümbruses.								

Õpitulemused 3. klassis

Õpilane:

- 1) korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel;
- 2) oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli;
- 3) oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega;
- 4) sooritab hoolauvalt toenghüppeid;
- 5) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid;
- 6) liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel;
- 7) viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse;
- 8) oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;
- 9) tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.

Õppesisu	Õpitulemused ja ainepädevused								
3. klass	Korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel	Oskab paarilisega koostöös visata ja püüda palli.	Oskab suulise juhise järgi sooritada õpitud harjutusi eri vahenditega.	Ooritab hoolauvalt toenghüppeid.	Osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid.	Liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel	Viskab viskepalli, hüppab paigalt kaugust ja jookseb püstilähtest erinevaid distantse.	Oskab ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda.	Tajub muusika meeleolusid ja oskab selle järgi liikuda.
Üldkehaline treening									
Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule.							+		+
Jooks rahulikus tempos 3-4 minutit. Jooks suuna muutmisega ja erinevatele signaalidele reageerimisega, takistuste ületamisega. Pendeljooks 3 + 10 m.							+		
Matkivad hüplemisharjutused, hüplemine üle tiirleva hoonööri, hüpitsaga hüplemine, hüpped pöördega. Paigalt kaugushüpe.				+					
Suusatamine: liikumine lauskmaal.						+			
Korrigeerivad harjutused									
Koordinatsiooni ja peenmootorikat arendavad harjutused. Tasakaaluharjutused madalal poomil.	+								
Ronimine redelil, varbseinal, kaldpingil, horisontaalredelil.			+						

Õpitulemused II kooliastmes

6. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides oma individuaalsete võimete kohaselt; tunneb huvi koolis toimuvate spordi- ja tantsuürituste vastu, võtab neist osa osaleja või pealtvaatajana;
- 2) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada õpetaja suunamisel ülesandeid rühmas, leppida kokku mängureegleid jms;
- 3) mõistab (vastab suunavatele küsimustele) ühistegevuse reeglite, isikliku hügieeni ja ohutusnõuete olulisust ning täidab neid;
- 4) kirjeldab õpetaja suunamisel liikumise/sportimise tähtsust tervisele; teab peamisi liikumistegevusel juhtuda võivaid vigastusi ja esmast käitumist nende korral;
- 5) püstitab õpetaja abil lühiajalisi eesmärke oma kehaliste võimete arendamiseks ja analüüsib koos õpetajaga nende täitmist; sooritab õpetaja juhendamisel harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks, annab suunavate küsimuste abil hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele.

Vastavalt kooli võimalustele ning õpilaste võimetele läbitakse ujumise algõpetus kahe kooliaasta jooksul I või II kooliastmes.

Õpitulemused 4. klassis

Õpilane:

- 1) oskab rivis kaheks loendada;
- 2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone;
- 3) mängib rahvastepalli määruste päraselt;
- 4) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta;
- 5) järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid;
- 6) sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest;
- 7) jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km;
- 8) teab õpitud oskussõnu.

Õppesisu	Õpitulemused ja ainepädevused							
4.klass	Oskab rivis kaheks loendada.	Sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone.	Mängib rahvastepalli määruste.	Oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta.	Järgib iseseisvalt isikliku hügieeni nõudeid.	Sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest;	Jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km.	Teab õpitud oskussõnu.
Üldkehaline treening								
Jooks püstilähtest õpetaja käskluse järgi. Kestvusjooks maastikul								
Võimlemise põhiasendid: kääriseis, päkkseis, seljati-selitsi, küljeti-külitsi, rinnati-rinnatsi.		+						
Liikumised: käte ja jalgade hoods, käte ja jalgade üheaegne liikumine, käte kõverdamine, käte ja jalgade lõdvestus.						+		
Harjutused erinevatele lihasrühmadele vahenditega ja vahenditeta.								+
Matkad looduses.				+				
Kelgutamine. Suusatamine: väikeste tõusude ja laskumistega raja läbimine, mäest laskumine.				+				
Korrigeerivad harjutused.								
Koordinaatsiooni ja peenmotoorikat arendavad harjutused. Hüppetirel ette, trel taha, kätelseis abistamisega, "sipelgas", kaarsild. Erinevad kõnni- ja jooksuharjutused poomil.		+						
Palli püüdmine liikumiselt. Visked: väikese palli vise kaugusele. Täpsusvisked (pallid, nooled jms).						+		

Õppesisu	Õpitulemused ja ainepädevused							
5. klass	Täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel.	Ooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse aluse.	Jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga.	On läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse.	Kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise.	Oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel.	Järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle	Oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastada pingutusest.
Üldkehaline treening								
Kestvusjooks maastikul.			+					
Hüplemine hübitsaga. Võimlemise põhiasendid vastavalt vajadusele; venitus-, jõu- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele.		+				+		
Raskuste tõstmine ja kandmine (võimlemisriistad ja inventar).						+		
Suusatamine: paaristõukeline sammuta sõiduviis, paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; tõstepöörded. Ohutusnõuded; suusavarustuse hooldamine õpetaja abiga					+			
Korrigeerivad harjutused								
Koordinatsiooni ja peenmootorikat arendavad harjutused. Püstilähe, jooks kiirendusega, 30 m läbimine ajale, pendelteatejooks.	+							
Põlvetõstekõnd, päkk-kõnd poomil.								
Hoojooksult hüpe toengkägarasse, sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Pallivise.	+							

Ruunitaju arendavad harjutused. Orienteerumiseks ettevalmistavad mängud ruumis, kooliõuel.									+
Rütmitaju arendavad harjutused. Põhivõimlemine rütmivahenditega. Koordinatsiooniharjutused									+
Sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud. Jalgpall.					+				
Korvpalliks ettevalmistavad harjutused ja mängud (korvpalluri põhiasend, pallihoie, põrgatamine, rinna					+				
Laptuu ja pesapalli lihtsustatud variandid.					+				

Õpitulemused 6. klassis

Õpilane:

- 1) oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise;
- 2) esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava;
- 3) tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega;
- 4) sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab, kasutades õpitud tehnikaid;
- 5) mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele kolmanda sportmängu algõpetuse;
- 6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid.

Õppesisu	Õpitulemused ja ainepädevused					
6. klass	Oskab lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise.	Esitab õpetaja koostatud võimlemis- või tantsukava.	Tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega.	Sooritab talispordialasid vastavalt kooli ja ilmastiku võimalustele: suusatab ja/või uisutab. Kasutades õpitud tehnikaid	Mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega ja on läbinud vastavalt kooli võimalusele. Kolmanda sportmängu algõpetuse	Teab ja järgib liiklusohutusreegleid.
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.						
Õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis.						+
Ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes.		+				
Ohutu ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses. Teadmised käitumisest ohuolukordades. Lihtsad esmaabivõtted		+				
Käitumine spordivõistlusel.						
Teadmised iseseisvaks harjutamiseks: kuidas sooritada soojendusharjutusi ja rühiharjutusi; kuidas sooritada kehaliste võimete teste ning treenida (õpetaja toel valitud harjutusi kasutades) oma kehalisi võimeid ja rühti.						+
Teadmised spordialadest/liikumisviisidest, suurvõistlused ja/või üritused Eestis ning maailmas, tuntumad Eesti sportlased.						+
Võimlemine.						
Rivi- ja korraharjutused. Ümberrivistumine viirus ja kolonnis; pöörded paigal.		+				

Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused. Harjutuskombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonõõriga.		+				
Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused saatelugemise ja/või muusika saatel.		+				
Harjutused vahendita ja vahendiga: käte ja jalgade hoods, lõdvestamised, vetrumised.		+				
Akrobaatika. Erinevad tirelid; tiritamm (P) ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused; painduvust arendavad harjutused ja kaarsild (T); ratas kõrvale; kätelseis abistamisega						
Tasakaaluharjutused. Erinevad kõnni- ja hüplemisharjutused; pöörded ja mahahüpped	+					
Toenghüpe. Hoojooksult hüpe hoolauale, äratõuge ja toengkägar (kitsel, hobusel), ülesirutusmahahüpe maandumisasendi fikseerimisega; hark- või kägarhüpe.		+				
Kergejõustik.						
Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine						+
Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Kestvusjooks.						+
Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult.						+
Liikumis- ja sportmängud.						
Sportmänge ettevalmistavad liikumismängud ja teatevõistlused pallidega. Rahvastepall					+	
Korvpall.						
Palli hoiu söötes, püüdes ja peale visates. Palli põrgatamine, söötmine ja vise korvile. Sammudelt vise korvile. Kaitseasend. Korvpallireeglitega tutvumine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi.					+	

Jalgpall.						
Söödu peatamine jalapöiasisekülje ja rinnaga (P) ning löögitehnika õppimine, arendamine ja täiustamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi						+
Suusatamine.						
Laskumised põhi- ja puhkeasendis. Tõusuviiside kasutamine erineva raskusega nõlvadel. Poolsahkpööre ja poolsahkpidurdus. Paaristõukeline ühesammuline sõiduviis; vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis; uisusamm ilma keppideta, pooluisusamm laugel laskumisel, paaristõukeline kahesammuline uisusammsõiduviis. Teatesuusatamine.						+
Orienteerumine.						
Maastikuobjektid, leppemärgid. Liikumine joonorientiiride järgi. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine plaani ja legende kasutades. Lihtsamad orienteerumismängud						+

Õpitulemused III kooliastmes

9. klassi lõpetaja:

- 1) osaleb aktiivselt kehalise kasvatuses tundides vastavalt oma individuaalsetele võimetele; kirjeldab kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele ning selgitab igapäevase liikumise vajalikkust;
- 2) järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälisel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;
- 3) järgib sportides/liikudes reegleid ja võistlusmäärausi, liigub/spordib keskkonda hoides, järgib ausa mängu põhimõtteid, austab kaaslasi ja teeb nendega koostööd;
- 4) jälgib ja analüüsib suunamisel oma igapäevast kehalist aktiivsust ning annab selle kohta tagasisidet, sooritab harjutusi kehaliste võimete vaatluseks ja mõõtmiseks ning annab hinnangu oma tulemustele, kasutab erinevaid vahendeid enda kehalise aktiivsuse mõõtmiseks/hindamiseks;
- 5) kavandab suunamisel ja sooritab tegevusi oma kehaliste võimete arendamiseks: oskab leida endale sobiliku liikumisintensiivsusega tegevuse, teab ja sooritab aktiivsele liikumisele eelnevaid ning järgnevaid tegevusi (soojendus- ja venitusharjutused), koostab lihtsamaid liikumiste kombinatsioone;
- 6) kirjeldab suunamisel erinevate spordialade võistlusi ja/või tantsuüritusi ning muljeid nendest, kirjeldab lemmikspordiala; teab Eesti tuntumaid sportlasi, nende spordialasid ja olulisemaid fakte nende saavutustest olümpiamängudel;
- 7) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi, mõistab ning väärtustab liikumisürituste ja -traditsioonide olulisust kultuuris.

Õpitulemused 7. klassis

Õpilane:

- 1) kasutab õpitud terminoloogiat;
- 2) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet;
- 3) oskab joosta madallähtest 100 m;
- 4) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuget;
- 5) sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikaga ja/või ilma;
- 6) suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehtvalt liikuda;
- 7) mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega;
- 8) tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;
- 9) oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.

Õppesisu	Õpitulemused ja ainepädevused								
7. klass	Kasutab õpitud terminoloogiat.	Oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet.	Oskab joosta madallähtest 100 m.	Oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuet.	Sooritab kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest, vahendiga või ilma, kas muusikagaja/või ilma.	Suusatab vahelduval maastikul ja/või uisutab, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise; suudab vahenditel võimetekohaselt kehvast liikuda.	Mängib kolme erinevat sportmängu lihtsustatud reeglitega.	Tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil.	Oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.
Teadmised spordist ja liikumisviisidest.	+								
Kehalise aktiivsuse mõju tervisele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus.	+								
Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.	+								
Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.	+								

<p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetoodika. Kehalise võimekus testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p>									
<p>Teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.</p>	+								
<p>Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.</p>	+								
Võimlemine.									
<p>Rivi -ja korraharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine õpetaja abiga. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena</p>					+				

Rühmi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja puusaliigese liikuvuse arendamiseks.					+				
Akrobaatika: Ratas kõrvale; kätelseis.					+				
Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre; jala hooga taga pööre; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid					+				
Toenghüpe. Hark- ja/või kägarhüpe.					+				
Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.					+				
Kergejõustik									
Sprindi eelsoojendusharjutused. Pendelteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.		+	+	+					

Õpitulemused 8. Klassis

Õpilane:

- 1) oskab sooritada kombinatsioone rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest;
- 2) otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet;
- 3) oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust;
- 4) sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti;
- 5) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;
- 6) oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu;
- 7) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid;
- 8) oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda;
- 9) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.

Õppesisu	Õpitulemused ja ainepädevused								
8. klass	Oskab sooritada kombinatsioon rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutustest.	Otsib ja leiab suunamisel spordialast teavet.	Oskab iseseisvalt läbi viia võistluseelset soojendust ja võistlusjärgset venitust.	Sooritab vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas ja hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti.	Oskab nimetada eesti tuntumaid sportlasi.	Oskab reeglitepärast mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu.	Oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid.	Oskab õpitud talispordialal määrustepärast võistelda.	Teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.
Teadmised spordist ja liikumisviisidest Kehalise aktiivsuse mõju tervisele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus.		+							
Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.		+							
Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus		+							

<p>Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise meetodika. Kehalise võimekus testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.</p>		+							
Võimlemine									
<p>Rivi -ja korraharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused. Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine õpetaja abiga. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.</p>		+							
<p>Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks; jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õlajapuusaliiigese liikuvuse arendamiseks.</p>		+							

Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.									+											+	
Suusatamine																					
Laskumine madalasendis																					+
Libisamm-tõusuviis. Paralleel- ja käärpööre																					+
Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul																					+
Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis																					+
Uisusamm-sõiduviisi. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.																					+

Õpitulemused 9. klassis

- 1) Õpilane:
 - 1) teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid;
 - 2) oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi;
 - 3) oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda;
 - 4) kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid;
 - 5) teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi;
 - 6) on orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele;
 - 7) oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;
 - 8) oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid;
 - 9) järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid;
 - 10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.

Õppesisu	Õpitulemused ja ainepädevused									
9. klass	Teab ja täidab sportimisel ohutus- ja hügieeninõudeid.	Oskab valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi.	Oskab lugeda lihtsat maastikukaarti ja selle järgi liikuda.	Kasutab õpitud spordialade oskussõnu, teab ja täidab võistlusreegleid.	Eab eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi.	On orienteeritud iseseisvale liikumistegevusele.	Oskab leida spordialast teavet, kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks.	Oskab iseseisvalt arendada oma kehalisi võimeid.	Ärgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid.	Oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.
Teadmised spordist ja liikumisviisidest										
Kehalise aktiivsuse mõju tervisele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist tagava tegevuse vajalikkus.	+									+
Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine.	+									+
Tegutsemine (spordi)traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.										+
Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.	+				+			+		
Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm).	+	+			+					

Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika		+						+		
Kehalise võimekus testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.					+					
Teadmised õpitud spordialade tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas.		+			+					
Teadmised olümpiamängudest ja tuntumatest olümpiavõitjatest. Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimaluste					+					
Võimlemine										
Rivi -ja korraharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused.						+	+			
Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine õpetaja abiga. Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena						+	+			
Rühi arengut toetavad harjutused										
Harjutused vahendita ja vahenditega erinevate lihasrühmade treenimiseks, harjutuste valimine ja harjutuskomplekside koostamine õpetaja abiga.						+				

Üldarendavate võimlemisharjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena							+				
Akrobaatika: Ratast kõrvale; kätelseis.											
Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre; jala hooga taha pööre.							+				
poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.							+				
Toenghüpe. Hark- ja/või käärhüpe.							+				
Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.							+				
Kergejõustik											
Sprindi eelsoojendusharjutused								+			
Pendelteatejooks. Kestvusjooks.								+			
Kaugushüppe eelsoojendusharjutused.								+			
Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.								+			
Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused								+			
Kõrgushüpe (üleastumishüpe).								+			
Pallivise hoojooksult.								+			
Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.								+			
Sportmängud.											

