

## KEHALINE KASVATUSE AINEKAVA

### I Kehalise kasvatuse õpetamise eesmärk

Kehalise kasvatuse õpetamise kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- soovib olla terve ja rühikas;
- valdab põhiteadmisi ja -oskusi, et harrastada liikumist iseseisvalt sise- ja välistingimustes;
- liigub/spordib ohutus- ja hügieeninõudeid järgides ning teab, kuidas käituda sportimisel tekkivates ohuolukordades;
- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- tunneb ausa mängu põhimõtteid, on koostöövalmis ning liigub/spordib oma kaaslaste austades, kokkulepitud reegleid/võistlusmäärust järgides ja keskkonda säilitades;
- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;
- jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu;

### II Lõiming teiste ainetega

Kehalise kasvatuse õpetamine on tihedalt lõimunud teiste ainete õpetamisega. Kehalise kasvatuse tundides kujundatakse õpilaste eneseteeninduse ja sotsiaalseid oskusi, pöörates tähelepanu õpilaste sportliku riietuse ning isikliku hügieeni nõuete võimalikult iseseisvale täitmisele. Kehalise kasvatuse kaudu antakse teadmisi tervislikest eluviisidest, sh tervislikust toitumisest. Kehalise kasvatuse tundides tutvustatakse Eesti ja maailma spordisündmusi, osaletakse eri- või paralümpialiikumises ja suunatakse sportliku meelisharrastuse valikut. Lihtsustatud õppekava alusel õppivate laste füüsiline areng on väga ebaühtlane ja kehalist kasvatust saab tulemuslikult läbi viia ainult juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid iseärasusi.

#### *Keel ja kirjandus sh võõrkeeled*

Kehalises kasvatuses omandab õpilane spordi- ja tantsualase oskussõnavara, mis toetab tema suutlikkust lugeda ja mõista spordialaseid tekste, väljendada end asjakohaselt nii kõnes kui kirjas. Kehalises kasvatuses on võimalik toetada numbrite loendamise, kehaosade nimetuste, suundade

(otse, paremale, tagasi jne) omandamist. Suulise ja kirjaliku teksti loomise ning eneseväljendusoskuse kujundamine on kehalise aineõpetuse lahutamatu osa. Võõrkeeltepädevuse kujunemisele aitab kaasa erinevatest võõrkeelsetest teabeallikatest vajaliku info leidmine. Eri spordialades/liikumisviisides/liikumismängudes/ kasutatakse võõrsõnu, mille tähendust on vaja selgitada.

### *Matemaatika*

Arvandmete tõlgendamise oskus väljendub sporditulemuste võrdlemises ja edetabelites esitatava info mõistmises. Tekstülesannete kaudu selgitatakse tervislike eluviiside, liikumise ja sportimise tähtsust inimese tervisele, samuti meditsiinisaavutuste olulisust. Objektivsete arvandmete alusel saab hinnata oma tervisekäitumist, näiteks suhkru kogust toiduainetes, liikluskäitumist (kiirus, pidurdusteekond, nähtavus) jm. Füüsiline tegevus ja liikumine aitavad kaasa ühikute ja mõõtmissüsteemidega seotud põhimõistete omandamisele. Ühe matemaatikas käsitletava tegelikkuse mudeli ehk kaardi järgi orienteerumise oskust õpitakse kehalise kasvatus tundides. Järjepidevus, täpsus ning kõige lihtsama ja parema lahenduskäigu leidmine on nii matemaatika kui ka spordi lahutamatu osa.

Õppeaine kõigi osaoskuste arendamisel rakendatakse matemaatikas omandatud oskusi (arvutamine, loendamine, võrdlemine, mõõtmine) ja mõisteid (geomeetrilised kujundid, mõõtühikud, koordinaadid)

### *Loodusõpetus*

Õppeaine toetab keskkonna väärtustamist liikumisel/sportimisel, kinnistuvad teadmised ja oskused, mis on omandatud loodusõpetuses.

### *Ajalugu, inimeseõpetus*

Õppeaines omandatud teadmised rahvuslikust ning rahvusvahelisest liikumis- ja spordikultuurist avardavad õpilase silmaringi. Tervist väärtustava eluviisi omaksvõtmine ja teadlikkus soodustavad õpilase kujunemist aktiivseks ning vastutustundlikuks kodanikuks.

### *Tööõpetus*

Teaduse ja tehnika saavutused on rakendatavad erinevates spordialades/liikumisviisides (spordialade tehnika, spordivarustus ja -vahendid) ning tervisliku toitumise põhitõdede järgimisel.

### *Kunst, muusika, rütmika*

Õpilaste tähelepanu juhitakse spordi- ja kehakultuuri kujutamise- ja avaldumisvõimalustele kujutavas kunstis ning muusikas, spordialade/liikumisviiside sh tantsu isikupärasele ja loomingulisele käsitlusele, kujundatakse valmisolekut leida erinevatele ülesannetele uusi ja omanäolisi lahendusi ning oskust märgata ümbritsevas ilu.

### **III Kehalise kasvatuse ainekava klassiti**

#### *Rõhuasetused/eesmärgid 1.–2. klassis*

- Kujundatakse õpilastel üldised õpioskused kuulata, jälgida, mõista ja täita lühikesi korraldusi.
- Õpetatakse ühistegevuses kontakteerumist, abivajaja märkamist, sellest teatamist ja abi küsimist.
- Laps suunatakse vastama küsimustele, mis puudutavad füüsilise pingutusega seotud enesetunnet.
- Õpetatakse last oma keha tunnetama ja arendatakse orienteerumist ja ohutut, teistega arvestavat liikumist tuttavas keskkonnas.
- Toetatakse eesti keele ja matemaatika õppimist (ruumisuhete tajumine, objektide ja nende kujutiste eristamine, kasutatavate spordivahendite ja nimetuse kokkuviimine või kirjelduse järgi äratundmine jne).
- Harjutusi õpitakse põhiliselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides sooritatakse harjutusi suulise korralduse järgi. Omandatud toiminguid ajendatakse ja kinnistatakse verbaalsete repliikidega.
- Omandatakse algteadmised ja –oskused oma keha asendi, rühi ja liigutuste jälgimiseks ja korrigeerimiseks.
- Arendatakse osavust, liigutuskoodinatsiooni, kiirust ja tasakaalu.
- Kujundatakse elementaarsed korra- ja hügieeniharjumused.
- Liikumistegevust seotakse looduse ja muusikaga eesmärgiga ergutada õpilaste vaimu ja emotsioone.
- Õpilast suunatakse vastama lihtsatele küsimustele, mis õpetavad mõistma ja väljendama oma tundeid ning hindama kogetud kehalist koormust.

#### **1. klass**

<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• matkivad kõnniharjutused, erinevad kõnnivormid kindla rütmi ja muusika saatel;</li></ul>	Teab mõisteid <i>parem, vasak, ülal, all ees, taga</i> . Oskab:

- jooks ja jooksumängud;
- matkad kooli ümbruses, Näpi ja Sõmeru asulas;
- ronimine, roomamine, veeretamine;
- võimlemine - võimlemise lihtsamad põhiasendid;
- venitusharjused;
- koordineerimise ja peenmotoorikat arendavad harjutused: sõrmede vastandamine põidlale jt
- võimlemisharjutused: ripe, kõnd võimlemispingil, hüppearjutused paigal ja liikumisel;
- palli hoie, kandmised, veeretamised, visked, püüdmised, põrgatamine kahe käega, harjutused väikese palliga;
- ruumitaju arendavad harjutused: rivistumine ühte viirgu, kolonni, ringselt, käed pihkseongus;
- pöörded paremale ja vasakule orientiiri järgi;
- rütmitaju arendavad harjutused: koputamine, plaksutamine antud tempos;
- harjutuste sooritamise erinevas tempos;
- kelgutamine: laskumine nõlvalt, kaaslase vedamine;
- liikumismängud, liikumised lugemise või laulmise saatel;
- sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud: kullimängud, matkimismängud, tähelepanumängud, laulumängud;
- rühi arendamise harjutused;
- õige kehahoiaku saavutamine, kontrollimine seina abil, peeglist;
- tasakaalu ja julguse arendamine: seisud ühel jalal, võimlemispingil, vahendil;

- jälgida, kuulata õpetajat ja täita lihtsamaid tuttavaid käsklusi;
- sooritada eeskuju järgi õpitud harjutusi;
- matkida õpetaja tegevust;
- matkimise teel sooritada jooksu ja kõnniharjutusi;
- sooritada pöörded ja liikumisi;
- ronida võimlemispingil, üle võimlemispingil, kaldpinnal, roomata; veeretada;
- mängida mõnda liikumismängu;
- laskuda kelgul nõlvakust, vedada ja tõugata;
- kontrollida kehahoidu seina abil;
- riietuda, pesta ennast;
- tunnetab lihaste pinget ja lõdvestuse olemust;
- täita basseinis käitumise nõudeid, on kohanenud veega.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• liigete liikuvuse arendamine: randmeringid, küünarliigese ringid, õlaliigeseringid;</li> <li>• mõisted <i>väike, keskmine suur ring</i>;</li> <li>• sirutus – ja lõdvestusharjutused;</li> <li>• meetrumitunde arendamine;</li> <li>• liikumine rütmisalmi järgi;</li> <li>• ujumise algõpetus (10 tundi).</li> </ul>	
--	--

## 2. klass

Õppesisu	Õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kõnd ringselt, kolonnis, takistuste ületamisega;</li> <li>• kõnd erinevates asendites, matkimisega;</li> <li>• jook rahulikus tempos 2–3 minutit;</li> <li>• hüpped erinevates suundades, üle takistuste matkivad hüplemisharjutused, sügavushüpe 30 cm kõrguselt;</li> <li>• ronimine varbseinal, redelil, kaldpinnal, horisontaalredelil;</li> <li>• takistusraja läbimine;</li> <li>• võimlemise põhiasendid;</li> <li>• käte asendid, liikumised, kerepöörded, vibutused;</li> <li>• kergejõustik (vise, jook);</li> <li>• kelgutamine: laskumine eri asendites, pidurdamine, peatumine, juhtimine;</li> <li>• suusatamine: liikumine lauskamaal, pöörded paigal;</li> <li>• sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud: kullimängud, matkimismängud, tähelepanumängud, laulumängud;</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• suudab täita kaheosalisi korraldusi;</li> <li>• jookseb rahulikus tempos 1–2 minutit;</li> <li>• tunnetab oma asendi- ja rühivigu;</li> <li>• teab mõisteid <i>suur, väike, keskmine</i>.</li> </ul> <p>oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• järgida korranõudeid;</li> <li>• määrata enda asendit, sooritada õpitud pöörded ja liikumisi ruumisuheteid väljendavate käskluste järgi;</li> <li>• sooritada tuttavaid harjutusi suulise korralduse järgi;</li> <li>• visata ja püüda palli</li> <li>• kompressorkõndida madalal poomil;</li> <li>• sooritada veereid;</li> <li>• mängida liikumismänge, järgida õpetaja suunamisel mängureegleid;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>ujumise algõpetus (20 tundi).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pidurdada, peatada ja juhtida kelku, laskuda kelgul eriasendites, vedada kaaslast;</li> <li>oskab paluda abi, märgata ohtusid ja sellest teavitada;</li> <li>ronida üle, alt ja läbi takistuse;</li> <li>sooritada eeskuju järgi hüplemisharjutusi;</li> <li>korrigeerida meelde tuletamisel oma kehahoidu;</li> <li>ujumisel selili ja rinnuli sirutatud horisontaalasendis libiseda.</li> </ul>
---	--

### *Rõhuasetused/eesmärgid 3.–5. klassis*

- Kujundatakse õpilastel oskus ja harjumus kontrollida oma kehaasendit ja liigutusi.
- Alustatakse kehaliste harjutuste tehnika õppimist.
- Õpitakse kuulama ja täitma mitmeosalisi korraldusi.
- Suunatakse õpitud oskusi iseseisvalt rakendama, oma tegevust planeerima ja kontrollima (tegevuse kaasnev ja järgnev kommenteerimine, tuttava tegevuse planeerimine).
- Õpilasi innustatakse liikuma ja õppima kõike uut, mis seotud erinevate füüsiliste tegevuste ning harjutustega.
- Pööratakse tähelepanu kognitiivsele ja sotsiaalemotsionaalsele arengule.
- Õpilasi suunatakse osalema ühistegevustes, tekkivaid konflikte rahulikult lahendama ja kaaslasi abistama.
- Kujundatakse eesmärgistamise ja enda tegevuste analüüsimise oskust.
- Pannakse alus õpilase tahtejõu, aususe, abivalmiduse ja sihikindluse kujunemiseks.

### **3. klass**

<b>Õppesisu</b>	<b>Õpitulemused</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>kiirenev kõnd üleminekuga jooksule;</li> <li>jooks rahulikus tempos 3–4 minutit;</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>jookseb rahulikus tempos 2–3 minutit.</li> </ul>

- jooks suuna muutmisega ja erinevate signaalidele reageerimisega, takistuse ületamisega;
- pendeljooks 3 x 10 m;
- matkivad hüplemisharjutused, hüplemine üle tiirleva hoonööri;
- hüplemised hüpitsaga:
- hüplemine üle hüpitsa;
- harjutused pöiale, varvastele,
- paigalt kaugushüpe;
- suusatamine: liikumine lauskmaal;
- uisutamine vastavalt võimalustele ja võimetele;
- vise väikese palliga, seistes küljeti viske suunas;
- harjutused hularõngastega, võimlemiskeppidega;
- akrobaatika: veered, tirl ette, turiseis; toenghüpped hoolaualt;
- ruumitaju arendavad harjutused: liikumine kolonnis suuna muutmisega orientiiri suhtes, pöörded liikumisel;
- rütmitaju arendavad harjutused;
- liikumismängud muusika saatel;
- harjutuste sooritamine tempo muutmisega vastavalt lugemise või muusika tempole;
- sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud. pimesikumäng, erinevad kula mängud;
- rahvastepalliks ettevalmistavad mängud ja harjutused;
- rühi- ja tasakaaluharjutused;
- koordineerimise- ja peenmotoorikale suunatud harjutused;
- koordineerimisehüpped ja hüplemised;
- sirutus- ja lõdvestusharjutused;
- ujumise algõpetus (10 tundi).

- teab õpitud mängu, laulumängude sõnu, osaleb aktiivselt mängudes.
- korrigeerib õpetaja suunamisel keha asendit, hoiab tasakaalu eri asendites ja vahenditel.
- on läbinud ujumiskursuse.

oskab:

- sooritada tuttavaid võimlemisharjutusi suulise käskluse järgi ilma täiendava selgitusega;
- teha tirl ette, turiseisu;
- sooritada hoolaualt toenghüppeid;
- osaleda õpetaja suunamisel võistlusmängudes;
- hüpata paigalt kaugust;
- liikuda suuskadel lauskmaal astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keepe tasakaalu hoidmisel;
- visata palli(pallivise);
- joosta püstilähtest erinevaid distantse;
- oskab sooritada kaugushüpet paku tabamiseta;
- mängureeglitest kinni pidada;
- hoida tasakaalu ja rühti;
- liikuda vastavalt muusika karakterile ja ülesehitusele;
- paarilisega teha koostööd, visata ja püüda palli;
- ennast iseseisvalt pesta, kuivatada ja riietuda;

#### 4. klass

Õppesisu	Õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"><li>• erinevad kõnnivormid kindla rütmi ja muusika saatel;</li><li>• jooksu püstilähtest käskluse järgi;</li><li>• kestvusjooks maastikul;</li><li>• võimlemise põhimõisted: kääkseis, päkkseis, seljati-selitsi, küljeti, rinnati;</li><li>• liikumised: käte ja jalgade hood, käte ja jalgade üheaegne liikumine, käte kõverdamine, käte ja jalgade lõdvestus;</li><li>• harjutused erinevatele lihasrühmadele vahenditega ja vahenditeta;</li><li>• matkad looduses;</li><li>• kelgutamine Sõmeru terviserajal;</li><li>• suusatamine: väikeste tõusude ja laskumistega raja läbimine, mäest laskumine (Sõmeru terviserada);</li><li>• koordineerimise ja peenmotoorikat arendavad harjutused: hüppetirel ette, trel taha, kätel seis abistamisega, sipelgas, kaarsild;</li><li>• erinevad kõnni- ja jooksharjutused poomil;</li><li>• palli püüdmine liikumiselt;</li><li>• rahvastepalli mängimine;</li><li>• rühi- ja tasakaalu harjutused: kõnniharjutused, tantsusammud;</li><li>• koordineerimise ja peenmotoorika arendamine;</li><li>• liikumisimprovisatsioonid;</li><li>• rütmiimprovisatsioonid; tantsusammude õppimine</li><li>• liigutuste liikuvuse arendamine: erineva ulatusega harjutused paigal ja liikumiselt;</li></ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• sooritab tulemusele hooga kaugushüppe, palliviske ja 60 m jooksu püstilähtest;</li><li>• jookseb vahelduvalt kõnniga 1 km;</li><li>• suusatab jõukohases tempos 1 km;</li><li>• teab õpitud oskussõnu;</li><li>• teab õpitud mängude reegleid;</li></ul> <p>oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• täita rivi harjutusi (rivis kaheks loendada);</li><li>• hüppata kõrgushüpet;</li><li>• sooritada trelit taha;</li><li>• kombinatsiooni akrobaatika elementidest;</li><li>• abistada kaasõpilast harjutuste sooritamisel;</li><li>• reprodutseerida õpitud harjutusi ja kombinatsioone ning neid muusika saatel sooritada;</li><li>• mängida rahvastepalli määruste päraselt;</li><li>• libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöördeid paigal, kukkumisel iseseisvalt püsti tõusta;</li><li>• tantsida Kaera-Jaani, valsisammu, polkat;</li><li>• rahuldavalt sooritada täpseid liigutusi nõudvaid tegevusi;</li><li>• sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.</li></ul>

- sirutus- ja lõdvestusharjutused.

## 5. klass

Õppesisu	Õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kestvusjooks maastikul;</li> <li>• hüplemised hübitsaga;</li> <li>• võimlemise põhiasendid, koordineerimisharjutused;</li> <li>• venitus-, jõu- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele;</li> <li>• raskuste kandmine ja tõstmine;</li> <li>• matkad;</li> <li>• suusatamine: paaristõukeline sammuta sõiduviis, paaristõukeline ühesammuline sõiduviis, tõstepöörded, ohutusnõuded ja varustuse hooldamine;</li> <li>• uisutamine vastavalt võimalustele ja võimetele;</li> <li>• koordineerimise ja peenmotoorikat arendavad harjutused;</li> <li>• püstilähe, jooks kiirendusega, 30 m jooks ajale, pendelteatejooks;</li> <li>• põlvvetõstekõnd, päkk-kõnd poomil;</li> <li>• hoojooksult hüpe toengkägarasse, sirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega;</li> <li>• pallivise;</li> <li>• hügieeninõuded;</li> <li>• ruumitaju arendavad harjutused;</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga;</li> <li>• suusatab jõukohases tempos 1,5 km;</li> <li>• täidab ohutusnõudeid võimlemises, pallimängudes, suusatamises, kelgutamises, uisutamises;</li> <li>• sooritab tuttavaid harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel;</li> </ul> <p>oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• hüpata tulemusele kaugushüpet;</li> <li>• erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel;</li> <li>• teha erinevaid kõnniharjutusi poomil;</li> <li>• visata palli;</li> <li>• mängida lihtsustatud reeglite järgi; jalgpalli, saalihokit, korvpalli; järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust;</li> <li>• kasutada suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• orienteerumiseks ettevalmistavad mängud ruumis ja kooliõuel;</li> <li>• rütmitaju arendavad harjutused;</li> <li>• sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud: jalgpalliks, korvpalliks ettevalmistavad harjutused ja mängud;</li> <li>• korvpalluri põhiasend, pallivise, põrgatamine, rinnalt sööt;</li> <li>• rahvastepall.</li> </ul>	
---	--

#### *Rõhuasetused/eesmärgid 6.–7. klassis*

- Arendatakse ja täiustatakse õpilaste kehalisi võimeid ning kujundatakse liigutusvilumused, arvestades murdeest lähtuvaid ealisi ja individuaalseid iseärasusi.
- Jätkatakse harjutuste tehnikate õppimist eesmärgiga suurendada õpilaste iseseisvus (ülesannete täitmine esitatud plaani järgi, iseseisev tegevusplaan koostamine ja enesekontroll).
- Õpitakse kehaliste harjutuste tehnikat arendatakse kehalist võimekust (s.h. vastupidavust).
- Pööratakse tähelepanu õpilaste tervislike eluviiside põhitõdede tundmisele ja järgimisele.
- Pööratakse tähelepanu kaaslaste füüsiliste võimete erisuste mõistmisele ja selle arvestamisele ühistegevustes.
- Kehakultuuriga tegelemiseks vajalike tahtemaduste (sihikindlus, otsustavus, julgus, visadus, püsivus, kannatlikkus, enesevalitsemine, iseseisvus, algatusvõime) kujundamine.
- Tunnis omandatud oskuste ja teadmistega suunatakse õpilasi iseseisvale harjutamisele ja sportimisele.
- Tutvustatakse spordieetika nõudeid (aus võistlus, võistlusmäärustest kinnipidamine, vastase austamine).
- Osaletakse erinevatel maakonna ja vabariiklikel spordivõistlustel (Lääne-Virumaa ujumissari, suusasari, Rakvere Ööjooks, Viru Maraton, Lääne-Virumaa jooksusari, Rakvere valla Kirju Liblika Sügis(orienteerumisüritus)).

## 6. klass

Õppesisu	Õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"><li>• kestvusjooks maastikul;</li><li>• hoojooksult üleshüpped, ühe ja kahe jala tõukelt, takistusest üleshüpped;</li><li>• kaugushüpe;</li><li>• matkad;</li><li>• kelgutamine;</li><li>• uisutamine vastavalt võimalustele ja võimetele;</li><li>• suusatamine: kahesammuline vahelduvtõukeline sõiduviis, laskumise põhiasend;</li><li>• 1 km pikkuse tõusude ja laskumistega suusaraja läbimine jõukohases tempos.</li><li>• koordineerimise ja peenmotoorikat arendavad harjutused: P rippes, T toenglamangus käte kõverdamine, ripe kõverdatud kätega (ajale);</li><li>• ripped kangil;</li><li>• rööbaspuud – hooglemine toengus, ettehool mahahüpe;</li><li>• akrobaatika: harjutuste kombinatsioon, seisust kaarsild abiga, tihel taha toengrõhtpõlvitusse, hüppetihel;</li><li>• toenghüpe: hüpe kitsale toengkükki ja põlvitusse, maha hüpe 180° pöördega, harkhüpe;</li><li>• madalal poomil laskumine kükki ja põlvitusse ning tõusmine. Harjutused vahendiga, hüpitõuga hüplemine, edasiliikumisel hüplemisharjutused paigal ja liikumisel.</li><li>• ronimine köiel;</li></ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• kõverdab rippes (P) ja toenglamangus (T) käsi 2–5 korda;</li><li>• jookseb jõukohases tempos 1,5 km;</li><li>• suusatab 2 km rahulikus tempos;</li></ul> <p>oskab:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• orienteeruda lihtsa kooliõue plaani järgi suunduda ühest punktist teise;</li><li>• hüpata kaugust;</li><li>• sooritada kahekäeviset rinnalt (korvpall);</li><li>• esitada õpetaja poolt koostatud võimlemis- ja tantsukava;</li><li>• täita ülesandeid õpetaja poolt koostatud kava järgi;</li><li>• tegutseb rühmas, arvestades kaasõpilastega;</li><li>• mängib kahte sportmängu lihtsustatud reeglitega;</li><li>• paluda abi, valida ja kasutada abivahendeid;</li><li>• teab ja järgib liiklusohutusreegleid.</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• madalstart pakkudel</li> <li>• ruumitaju arendavad harjutused: klassi, kooli õue plaan, ilmakaared, lihtsamad leppemärgid;</li> <li>• orienteerimiseks ettevalmistavad mängud, ohutu liiklemine tänaval, maastikul;</li> <li>• rütmitaju arendavad harjutused;</li> <li>• võimlemine muusika saatel vahendiga ja ilma; koostatud kava õppimine ja esitamine;</li> <li>• eesti rahvatantsude elemendid;</li> <li>• sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud.</li> <li>• jalgpall: paigal oleva palli löömine, veereva palli peatamine, palli löömine paarilisele, palli vedamine, õppemäng;</li> <li>• korvpall: palli põrgatamine vasaku ja parema käega takistusest möödumisel, söödud liikumisel, vise rinnalt kahe käega;</li> </ul>	
---	--

## 7. klass

Õppesisu	Õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kestvaajooks maastikul P - 1,5 km, T - 1 km;</li> <li>• üldarendavad harjutused topispalliga;</li> <li>• matkad ja orienteerumine kooli lähistel;</li> <li>• pendelteatejooks;</li> <li>• suusatamine: pooluisusamm, 2 km pikkuse raja läbimine jõukohases tempos;</li> <li>• uisutamine vastavalt võimalustele ja võimetele;</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb kuni 2 km vahelduva tempoga;</li> <li>• suusatab 1,5 km tõusude ja laskumistega rajal, kasutades erinevaid õpitud tehnikaid ja liikumisviise;</li> <li>• teab poiste ja tüdrukute füüsiliste võimete erinevusi;</li> <li>• tunneb lihtsamaid leppemärke kaardil;</li> </ul>

- koordineerimise ja peenmootorikat arendavad harjutused: rippes hooglemine, ette- ja tahahool mahahüpe, tireltõus ühe jala hoo ja teise tõukega;
- poomiharjutused: vetruvussamm, polkasamm;
- akrobaatika: ratas kõrvale tiritamm, tiral taha poolspagaati;
- harjutused vahendiga: rõngas rõngaasendi muutmine, rõnga kiigutamised ja tiirutamised, rõnga hood, pöörlemised, veeretamised, ringitamine;
- horisontaal- ja vertikaaltakistuste ületamine;
- ruumitaju arendavad harjutused;
- orienteerumiskaardi värvid, kompassi ehitus ja kasutamine; kaardi mõõtkava; orienteerumiseks ettevalmistavad mängud;
- rütmitaju arendavad harjutused;
- võimlemiskava koostamine ja esitamine muusika saatel;
- seltskonnatantsude põhisammud;
- sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud;
- jalgpall: liikuva palli löömine, löök põia siseküljega, täpsusele õppemäng.
- korvpall: sammu pealt pealvise, ühe käega ülaltvise, söödud liikumisel, individuaalne kaitsemäng, mäng lihtsustatud reeglitega.
- saalihoki: saalihoki palli mängimine saalihoki keppiga
- sulgpall

oskab:

- joosta kiirenevalt püstilähtest, madallähtest kuni 100 m;
- sooritada kombinatsiooni mitmest võimlemisharjutusest hüpitsa, lindi, rõnga või palliga kas muusikaga või ilma;
- mängida kolme erinevat sportmängu korvpall, jalgpall, saalihoki lihtsustatud reeglitega;
- hüpata kaugushüpet pakutabamisega;
- oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuet;
- oskab pendelteatejooksu tehniliselt korrektselt sooritada, järgides võistlusreegleid.
- kasutada õpitud terminoloogiat.

### Rõhuasetused/eesmärgid 8.–9. klassis

- Süstematiseeritakse ja teadlikustatakse praktilisi sportlikke oskusi.
- Kinnistatakse teadmisi tervislikest eluviisidest, püütakse tekitada huvi ja motivatsiooni edaspidiseks iseseisvaks kehakultuuriharrastuseks.
- Õpilane peab tunnetama ausa mängu põhimõtteid ja spordieetika nõudeid.
- Õpilane tunneb erinevaid spordialasid, Eesti olümpiavõitjaid, tuntumaid sportlasi.
- Õpilane 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.
- Sportimisel suudab valitseda oma emotsioone, oskab eristada isiklikke ja rühmahuve, arvestada partneri(te)ga, on kujunenud valmisolek tahtepingutusteks.
- Täiustatakse ja kinnistatakse varasematel aastatel omandatud praktilisi sportlikke oskusi.
- Õpilane 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;
- Õpilane järgib ohutus- ja hügieeninõudeid kehalise kasvatuses tundides, tunnivälistel spordiüritustel ning iseseisvalt liikudes ja liigeldes; oskab vältida ohuolukordi ning teab, mida teha liikumisel/sportimisel juhtuda võivate õnnetuste korral;
- Osaletakse erinevatel maakonna ja vabariiklikel spordivõistlustel (Lääne-Virumaa ujumissari ja suusasari, Rakvere Ööjooks, Viru Maraton, Lääne-Virumaa jooksusari, Rakvere valla Kirju Liblika Sügis).
- Toetatakse vabatahtliku tegevusega maakonna spordivõistluste korraldamist (Viru Maraton, Rakvere Ööjooks, Rakvere valla Kirju Liblika Sügis).

### 8. klass

Õppesisu	Õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"><li>• kestvusjooks maastikul, kiirendus- ja kordusjooks;</li><li>• kaugus- ja kõrgushüpe;</li><li>• võistluseelne soojendus, võistlusjärgne venituse;</li><li>• üldarendavad harjutused kõigile lihasrühmadele;</li><li>• matkad ja orienteerumine kooli piirkonnas;</li></ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• jookseb P – 2 km , T - 1 km rahulikus tempos;</li><li>• teab esmaabivõtteid (3 KKK reegel);</li><li>• teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.</li></ul>

- ringteatejooks;
- suusatamine: uisusamm, poolkäärtõus, põikilaskumine, sahkpidurdus;
- uisutamine vastavalt võimalustele;
- koordineerimise ja peenmotoorikat arendavad harjutused: madalstart käskluste järgi.
- kuulitõuge paigalt;
- P - kangil kahe jala tõukega tireltõus, rööbaspuud - õlgadel seistirel ette harkistesse, toengust hoogmahahüpe;
- T - poomil kombinatsiooni koostamine ja sooritamine; akrobaatika: kaarsillast pööre toengpõlvitusse ühel põlvel,
- võimlemisvahendiga (pall) kava koostamine ja esitamine;
- ruumitaju arendavad harjutused: pöörded liikumisel paremale ja vasakule, otse;
- kaardi lugemine, võrdlemine maastikul, oma asukoha määramine;
- maastikujooks;
- rütmitaju arendavad harjutused: erinevate liikumiste valik vastavalt muusika iseloomule, tantsukava koostamine abiga muusika kuulamine ja rütmide eristamine;
- sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud;
- korvpall: vise, pöörded, petteliigutused, kaitse- ja ründemäng 1:1 mängus, võistlusmäärused, õppemäng;
- võrkpall: võrkpalliks ettevalmistavad mängud ja teatevõistlused, mängija liikumisviisid.
- esmaabivõtted erinevate vigastuste puhul;

oskab:

- teha võistluseelset soojendust, võistlusjärgset venitust;
- tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid;
- sooritada rütmika, akrobaatika ja riistvõimlemise põhiharjutusi, kombinatsioone;
- suusatada, kasutades maastikule erinevaid sõiduviise, tõusu- ja laskumisviise;
- otsida ja leida suunamisel spordialast teavet;
- nimetada Eesti tuntumaid sportlasi;
- mängida sportmängu lihtsustatud reeglitega;
- sooritada vastavalt oma võimetele kõrgushüpet õpitud tehnikas;
- sooritada hooga kuulitõuget tehniliselt õigesti;
- reeglitepärast mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu: korvpall, jalgpall;
- enda saavutusi analüüsida, kasutades erinevaid liikumisäppe: sportsTrackers, spordivägi, MapMyRun

<ul style="list-style-type: none"> <li>• spordialase teabe otsimine internetist, selle refereerimine, esitamine;</li> <li>• Fit 5: juhend oma parima vormi saavutamiseks füüsilise aktiivsuse, toitumise ja vedeliku tarbimise abil.</li> </ul>	
---	--

## 9. klass

Õppesisu	Õpitulemused
<ul style="list-style-type: none"> <li>• käe-, selja- kõhu- ja küljelihaseid arendavad harjutused hantlitega;</li> <li>• täpsusjooks;</li> <li>• matkad;</li> <li>• uisutamine vastavalt võimalustele ja võimetele;</li> <li>• suusatamine P – 3 km, T – 2 km pikkuse raja läbimine ajale, uisusammpööre, lihtsa slaalomiraja läbimine;</li> <li>• koordineerimise ja peenmotoorikat arendavad harjutused;</li> <li>• jooks kurvil, teatepulga vahetus;</li> <li>• kuulitõuke tehnika;</li> <li>• kestmisjooks maastikul;</li> <li>• akrobaatika: kang- käärhõõr ette, tireltõus rippes abistamisega, vibutushooglemiselt maha hüpe pöördega 90 kraadi;</li> <li>• rööbaspuudel võimlemine: toengus hooglemine, tahapoole mahahüpe;</li> <li>• harjutused vahendiga (pall, rõngas või hüpit), harjuste seoste koostamine ja esitamine;</li> </ul>	<p>Õpilane</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jookseb ühtlases tempos T – 1,5 km, P – 2 km ning vahelduvalt kõnniga T – 3 km, P – 4 km;</li> <li>• jookseb tulemusele T – 100 m, 300 m, P – 100 m, 800 m;</li> <li>• suusatab T – 2 km, P – 3 km;</li> <li>• teab ja täidab ohutus- ja hügieeninõudeid sportimisel;</li> <li>• teab õpitud spordialade võistlusreegleid ja oskussõnu;</li> <li>• teab Eesti tähtsamaid spordi- ja kultuurisündmusi ning tuntumaid sportlasi, nende saavutusi;</li> <li>• järgib ausa mängu põhimõtteid, austab vastas- ja kaasvõistlejaid;</li> </ul> <p>oskab</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planeerida treeningtundi;</li> <li>• planeerida, läbi viia ja analüüsida õpetaja poolt antud ülesandeid;</li> <li>• arendada iseseisvalt oma kehalisi võimeid;</li> <li>• hinnata oma kehalisi võimeid;</li> </ul>

- ruumitaju arendavad harjutused;
- orienteerumisradade läbimine, harjutused püsiradadel;
- rütmitaju arendavad harjutused: teadmised tantsukultuurist, tantsukava koostamine ja esitamine;
- sotsiaalset ja emotsionaalset arengut toetavad harjutused ja mängud;
- korvpall: individuaalse pallikäsitlustehnika täiustamine, mängijate koostöö, õppemäng;
- harjutused välijõusaalis;
- eriolümpia sportlase treeningpäeviku täitmine
- liikumisäpid: *fitsphere*.

- otsida ja leida sporditeavet, koostada ülevaadet mõnest spordisündmusest;
- mängida korv- ja võrkpalli lihtsustatud reeglitega;
- valida jõusaalis endale õigeid raskusi ja koormusi;
- kasutab erinevaid infotehnoloogilisi vahendeid liikumistegevuse arendamiseks;
- anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.