

AINEKAVA KEHALINE KASVATUS

	ÕPITULEMUSED	ÕPPESISU
Ainemaht: 105 tundi	1. klass	
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) On tutvunud põhjustega, miks regulaarne liikumise ja sportimine on oluline tervisele; 2) nimetab põhjuseid, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). 4) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; 5) peab kinni kokkulepitud reeglitest ja ohutusnõuetest; 6) järgib ausa mängu põhimõtteid; 7) teab ja täidab üheskoos kokulepitud hügieeninõudeid; 8) on sõbralik, viisakas ja austab kaasõpilasi; 9) oskab nimetada erinevaid spordialasid ja tuntud Eesti sportlaseid.	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine; 2) ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehaline kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel; 3) hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritamisel. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste sooritamise järgselt; 4) elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Teab, kuidas: 1) tunni alguses ja lõpus rivistuda; 2) tundi alustada ja lõpetada;	Rivi- ja korraharjutused: Tervitamine ravis. Rivistumine ühte viirgu. Joondumine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine.

	3) pöörata paigal; 4) pöörata paigal hüppega; 5) moodustada viirgu ja kolonni; 6) ringjoonel kõndida ja joosta; 7) leida oma koha kolonnis; 8) moodustada võistkondasid loendamise teel; 9) jälgendada ja matkida õpetajat ja kaasõpilasi erinevates liikumistes; 10) matkida pildil olevat võimlemisasendit; 11) tunneb oma paremat ja vasakut poolt; 12) on tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega; 13) oskab õiget hüpitsa pikkust valida 14) teab, kuidas hüpitsat õigesti käes hoida	Käskluse “paigal” täitmine. Harvenemine ja koondumine. Hüppega pöörded paigal. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: Kõnd kindla rütmi järgi, erinevas tempos ja erineva sammupikkusega, päkk-kõnd, kandadelkõnd, kägarkõnd, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Loendamise õppimine. Üldarendavad võimlemisharjutused: Matkimisharjutused koostöös õpetaja ja kaasõpilastega. Pildi järgi erinevate võimlemisasendite jälgendamine. Üldarendavad harjutused paarides. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägeras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.
LIIKUMISOSKUSED VAHENDIGA JA VAHENDITA	1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi; 2) Jookseb kiirjooksu ajale, järgides sealjuures kokkulepitud reegleid (omal rajal); 3) hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine; 4) tunneb erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga; 5) on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse; 6) sooritab hoota kaugushüppe;	Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes.

	7) sooritab hoojooksuga kaugushüppe paku tabamiseta; 8) on tutvunud viskepalli hoidega ja suudab visata palli paigalt; 9) sooritab palliviske paigalt; 10) jookseb kooli aastapäevajooksu võimetekohase tempoga.	Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hübitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Õpilane teab: 1) milline on kehaasend palli viskamisel ja palli püüdmisel; 2) kuidas palli käes hoida; 3) kuidas palli visata; 4) kuidas palli püüda; 5) kuidas palli põrgatada.	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Keha põhiasendi tutvustamine. Õige viskeliigutuse demonstreerimine ja harjutamine. Pallikäsitsemise harjutused, kasutades põrgatamist, vedamist, viskamist, söötmist ja püüdmist
LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	1) oskab transportida ja kinnitada suusavarustust; 2) oskab suuskadel ohutult kukkuda; 3) oskab pikali asendist püsti tulla; 4) suudab liikuda suuskadel ilma suusakeppideta; 5) põhiasendis mäest alla lasta; 6) oskab hoida tasakaalu suuskadel liikudes; 7) liikuda mäest üles, kasutades treppsammu ja käärsammu; 8) järgida ohutusreegleid; 9) kasutada paaristõukelist sammuta sõiduviisi 10) läbib suusatades kokkulepitud distantse vastavalt võimetele.	Suusatundide korraldus, varustuse hooldamine ning suuskade transportimine. Suusasaabaste kinnitamine suuskadele. Tasakaaluharjutused. Põhiasendi tutvustamine. Ohutu kukkumine paigal ja liikumiselt. Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Käär- ja treppsammu. Mängud ja võistlused suuskadel. Mängud ja võistlused suuskadel, sisaldades erinevaid tõusuv variante suuskadel. Laskumisharjutused. Ebataasaste ületamine. Poolsahkipidurdus, sahkpidurdus, tahtliku kukkumisega pidurdus. Erinevate sõiduviiside kasutamine. Pikem sõit staadionil, kooli ümbruses.

EDASILIIKUMISOSKUS	1) mängib/tantsib õpitud eesti laulumänge; 2) liigub vastavalt muusikale, rütmile, helile; 3) teab mõisteid: partner, kõnd, jooks, paus, ring, kiire, aeglane; 4) oskab tekitada rütme oma kehaga (plaks kätega, põlveplaks, sõrmenips, rõhklöögid).	Rütmi plaksutamine. Spontaansust ja liikumisrõõmu arendavad mängud. Tantsu jälgendamine just dance muusikavideote järgi.
Ainemaht: 105 tundi 2. klass		
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) On tutvunud põhjustega, miks regulaarne liikumise ja sportimine on oluline tervisele; 2) nimetab põhjuseid, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). 4) oskab käituda kehalise kasvatuses tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; 5) peab kinni kokkulepitut reeglitest ja ohutusnõuetest; 6) järgib ausa mängu põhimõtteid; 7) teab ja täidab üheskoos kokkulepitud hügieeninõudeid; 8) on sõbralik, viisakas ja austab kaasõpilasi; 9) oskab nimetada erinevaid spordialasid ja tuntud Eesti sportlaseid.	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine; 2) ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehaline kasvatuses tunnis; ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel; 3) hügieenireeglid kehalise harjutuse sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste sooritamise järgselt; 4) elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Teab, kuidas: 1) tunni alguses ja lõpus rivistuda; 2) tundi alustada ja lõpetada; 3) pöörata paigal;	Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Kujundliikumised. Pööre paigal hüppega.

	4) pöörata paigal hüppega; 5) moodustada viirgu ja kolonni; 6) ringjoonel kõndida ja joosta; 7) leida oma koha kolonnis; 8) moodustada võistkondasid loendamise teel; 9) jäljendada ja matkida õpetajat ja kaasõpilasi erinevates liikumistes; 10) matkida pildil olevat võimlemisasendit; 11) tunneb oma paremat ja vasakut poolt; 12) on tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega; 13) oskab õiget hüpitsa pikkust valida; 14) teab, kuidas hüpitsat õigesti käes hoida; 15) oskab hüpitsat ette tiirutades hüpata vabalt valitud stiilis.	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale. Üldkoormavad hüplemisharjutused. Harki- ja käärihüplemine. Üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, trel ette ja veere taha turiseisu. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme, tasakaalu arendavad liikumismängud.
EDASILIIKUMISOSKUSED	1) sooritab erinevaid jooksuharjutusi; 2) hüpetel õige maandumisoskuse kujundamine; 3) sooritab erinevaid hüplemisvõimalusi hüpitsaga; 4) on tutvunud hüppeharjutustega kõrgusesse ja kaugusesse. 5) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega 6) läbib joostes võimetekohase tempoga 500 m distantsti 7) on tutvunud õige teatevahetusega teatevõistlustel ja pendelteatejooksu reeglitega;	Jooks. Jooksuasend, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Hüpped. Takistustest ülehüpped. Hüpped hüpitsaga. Hüpped paigalt ja hoojooksult vetruva maandumisega. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga.

	8) on tutvunud palliviskega paigalt ja 3-sammulise hooga; 9) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta. jookseb kooli aastapäevajooksu võimetekohase tempoga	Visked. Palli hoie. Täpsusvisked ülalt (tennis) palliga. Pallivise paigalt ja 3-sammulise hoojooksuga
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Õpilane teab: 1) milline on kehaasend palli viskamisel ja palli püüdmisel; 2) kuidas palli käes hoida; 3) kuidas palli visata; 4) kuidas palli püüda; 5) kuidas palli põrgatada. 6) Kuidas varem õpitud püüdmistehnikat õigesti kasutada. 7) teab ja tunneb ausa mängu reegleid. 8) sooritada ülevalt söödu üle võrgu	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Keha põhiasendi tutvustamine. Õige viskeliigutuse demonstreerimine ja harjutamine. Pallikäsitsemise harjutused, kasutades põrgatamist, vedamist, viskamist, söötmist ja püüdmist. Rahvastepalli ja pallilahingu reeglite tutvustamine. Võrkpallis kasutatava ülaltsöödu tutvustamine üle võrgu söötmiseks. Võimalus esindada kooli pallilahingu võistlustel.
LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	Õpilane oskab: 1) transportida ja kinnitada suusavarustust; 2) kasutada õiget suusakepi hoiet; 3) suuskadega ohutult kukkuda; 4) suudab liikuda suuskadel ilma suusakeppideta; 5) põhiasendis mäest alla lasta; 6) kasutada paaristõukelist sammuta sõiduviiši; 7) liikuda mäest üles, kasutades treppsammu ja käärsammu;	Suusatundide korraldus, varustuse hooldamine ning suuskade transportimine. Tasakaaluharjutused. Põhiasendi meeldetuletamine. Ohutu kukkumine paigal ja liikumiselt. Paaristõukeline sammuta sõiduviiš. Käär- ja trepp samm. Mängud ja võistlused suuskadel. Mängud ja võistlused suuskadel, sisaldades erinevaid tõusuv variante suuskadel. Vahelduvtõukelise sõiduviiši tutvustamine.

	8) järgida ohutusreegleid; 9) kasutada vahelduvtõukelist sõiduviisi; 10) ületada erinevaid ebatasasusi; 11) takistuse ilmnemisel pidurdada või ohutult kukkuda; 12) kasutada erinevaid suusasamme, vastavalt rajaprofiilile. 13) läbida 2 km järjest suusatades vastavalt võimetele.	Tasakaaluharjutused laskumisel. Laskumisharjutused. Ebatasasuste ületamine. Poolsahkpidurdus, sahkpidurdus, tahtliku kukkumisega pidurdus. Erinevate sõiduviiside kasutamine. Pikem sõit staadionil, kooli ümbruses.
EDASILIIKUMISOSKUS	1) Õpilane sooritab 200 m kompleksharjutuse: hüppab üle pea ulatuvasse vette, jalad ees; ujub 100 meetrit rinnuli nii, kuidas talle meeldib ja kuidas tal on mugav (ujub krooli, koera, konna või ainult jalgade tööga ning vajadusel vahetab ujumisviise); sukeldub ja toob põhjast eseme käega ning paneb selle basseini äärele; puhkab vees hõljudes vähemalt kolm minutit mugavas asendis (hõljub selili, rinnuli või vajadusel vahetab asendeid ja hingab vastavalt olukorrale); ujub 100 meetrit selili nii, nagu talle meeldib ja kuidas tal on mugav (õpilane ujub seliliujumise käte tööga, paaristõmmetega selili või ainult jalgade tööga ning vajadusel vahetab selili ujumisviise); tuleb veest välja. 2) täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. 3) täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.	1) Veega kohanemise harjutused: korrektne hingamine, libisemine, hõljumine 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutuslaseid oskusi; 3) tunneb rõõmu vees olemise mitmekesistest võimalustest 4) turvatunne veekogude ääres toimimiseks

Ainemaht: 105 tundi		
3. klass		
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) On tutvunud põhjustega, miks regulaarne liikumise ja sportimine on oluline tervisele; 2) nimetab põhjuseid, miks peab olema kehaliselt aktiivne; 3) annab hinnangu oma sooritusele ja kogetud kehalisele koormusele (kerge/raske). 4) oskab käituda kehalise kasvatus tunnis, liikudes/sportides erinevates sportimispaikades ning liigeldes tänaval; 5) peab kinni kokkulepitud reeglitest ja ohutusnõuetest; 6) järgib ausa mängu põhimõtteid; 7) teab ja täidab üheskoos kokkulepitud hügieeninõudeid; 8) on sõbralik, viisakas ja austab kaasõpilasi; 9) oskab nimetada erinevaid spordialasid ja tuntud Eesti sportlaseid.	1) Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumissoovitused I kooliastme õpilasele. Liikumine/sportimine üksi ja kaaslastega, oma/kaaslase soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. 2) Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele, käitumisreeglid kehalise kasvatus tunnis; ohutu ja kaaslasi arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes; ohutu liiklemine teel sportimispaikadesse ja kooliteel. Ohtlike olukordade äratundmine, kelle poole pöörduda abi kutsumisel, kuidas kutsuda abi. Teab numbrit 112 ja millist infot ja kuidas sinna edastada. 3) Hügieenireeglid kehalisi harjutusi sooritades. Teadmised ilmastikule ja spordialadele vastavast riietumisest. Pesemise vajalikkus kehaliste harjutuste tegemise järel. 4) Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning Eestis toimuvatest spordivõistlustest.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	Teab, kuidas: 1) tunni alguses ja lõpus rivistuda; 2) tundi alustada ja lõpetada; 3) pöörata paigal;	Rivi- ja korraharjutused: tervitamine, rivistumine viirgu ja kolonni. Loendamine, harvenemine ja koondumine. Kujundliikumised. Pööre paigal.

	4) pöörata paigal hüppega; 5) moodustada viirgu ja kolonni; 6) ringjoonel kõndida ja joosta; 7) leida oma koha kolonnis; 8) moodustada võistkondasid loendamise teel; 9) jäljendada ja matkida õpetajat ja kaasõpilasi erinevates liikumistes; 10) matkida pildil olevat võimlemisasendit; 11) tunneb oma paremat ja vasakut poolt; 12) on tutvunud lihtsamate akrobaatiliste harjutustega; 13) oskab õiget hüpitsa pikkust valida; 14) teab, kuidas hüpitsat õigesti käes hoida; 15) oskab hüpitsat ette tiirutades hüpata vabalt valitud stiilis.	Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammuga kõrvale, rivisamm (P) ja võimlejasamm (T). Koordinatsiooni harjutused: Harki- ja käärihüplemine. Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale. Koordinatsiooniharjutused. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel. Matkimisharjutused. Rakendusvõimlemine: ronimine varbseinal, üle takistuste ja takistuste alt, ripped ja rippseis, toengud. Akrobaatilised harjutused: veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tireliks, tirel ette ja veere taha turiseisu. Veere taha turiseisu. Kaarsild. Toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega. Tasakaaluharjutused: liikumine joonel, võimlemispingil ja pingil kasutades erinevaid kõnni- ja jooksusamme. Päck-kõnd ja pöörded päkkadel. Võimlemispingil kõnd kiiruse muutmise, takistuste
--	---	--

		ületamise ja peatumistega. Tasakaalu arendavad liikumismängud.
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENIGA JA VAHENDITA	1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega; 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsti; 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustel ja pendelteatejooksus; 4) sooritab palliviske paigalt ja 3-sammulise hooga; 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe paku tabamiseta; 6) jookseb kooli aastapäevajooksu võimetekohase tempoga.	Jooks. Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine. Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused. Mitmesugused jooksuharjutused, jooks erinevas tempos. Kiirendusjooks, kestvaajajooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatevahetuse õppimine lihtsates teatevõistlustes. Pendelteatejooks teatepulgaga. Hüpped. Paigalt kaugushüppe, maandumine kaugushüppes. Hüpped hoojooksult, et omandada jooksu ja hüppe ühendamise oskus. Kaugushüppe hoojooksult paku tabamiseta. Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Visked. Palli hoie. Tennisepallivise ülalt täpsusele ja kaugusele. Pallivise paigalt ja 3-sammulise hooga.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge; 2) mängib rahvastepalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik, järgib ohutusnõudeid ning austab kohtuniku otsust; 3) mängib pallilahingut õpitud reeglite järgi.	Jooksu- ja hüppemängud. Liikumismängud ja teatevõistlused erinevate vahenditega. Liikumine pallita: jooksud, pidurdused, suunamuutused. Keha põhiasendi tutvustamine. Õige viskeliigutuse demonstreerimine ja harjutamine. Pallikäsitsemise harjutused, kasutades põrgatamist, vedamist, viskamist, söötmist ja püüdmist. Rahvastepalli ja pallilahingu reeglite kordamine. Võrkpallis kasutatava ülaltsöödu oskuse

		kinnistamine üle võrgu söötmiseks. Võimalus esindada kooli pallilahingu võistlustel.
EDASILIIKUMIS OSKUSED VAHENDIL	Õpilane oskab: 1) transportida ja kinnitada suusavarustust; 2) kasutada õiget suusakepi hoiet; 3) suuskadega ohutult kukkuda; 4) suudab liikuda suuskadel ilma suusakeppideta; 5) põhiasendis mäest alla lasta; 6) kasutada paaristõukelist sammuta sõiduviisi; 7) liikuda mäest üles, kasutades treppsammu ja käärsammu; 8) järgida ohutusreegleid; 9) kasutada vahelduvtõukelist sõiduviisi; 10) ületada erinevaid ebatasasusi; 11) takistuse ilmnemisel pidurdada või ohutult kukkuda; 12) kasutada erinevaid suusasamme, vastavalt rajaprofiilile. 13) läbida 2 km järjest suusatades vastavalt võimetele.	Suusatundide korraldus, varustuse hooldamine ning suuskade transportimine. Tasakaaluharjutused Põhiasendi meeldetuletamine. Ohutu kukkumine paigal ja liikumiselt Paaristõukeline sammuta sõiduviis. Käär- ja treppsammu. Mängud ja võistlused suuskadel Mängud ja võistlused suuskadel, sisaldades erinevaid tõusuvariante suuskadel Vahelduvtõukelise sõiduviisi tutvustamine. Tasakaaluharjutused laskumisel. Laskumisharjutused. Ebatasasuste ületamine. Poolsahkpidurdus, sahkpidurdus, tahtliku kukkumisega pidurdus Erinevate sõiduviiside kasutamine. Pikem sõit staadionil, kooli ümbruses.
EDASILIIKUMISOSKUS	1) Õpilane sooritab 200 m kompleksharjutuse: hüppab üle pea ulatuvasse vette, jalad ees; ujub 100 meetrit rinnuli nii, kuidas talle meeldib ja kuidas tal on mugav (ujub krooli, koera, konna või ainult jalgade tööga ning vajadusel vahetab ujumisviise); sukeldub ja toob põhjast eseme käega ning paneb selle basseini äärele; puhkab vees hõljudes vähemalt kolm minutit mugavas	UJUMINE 1) Veega kohanemise harjutused: korrektne hingamine, libisemine, hõljumine 2) hindab adekvaatselt oma võimeid vees ja rakendab eakohaseid veeohutusalasid oskusi; 3) tunneb rõõmu vees olemise mitmekesistest võimalustest

	asendis (hõljub selili, rinnuli või vajadusel vahetab asendeid ja hingab vastavalt olukorrale); ujub 100 meetrit selili nii, nagu talle meeldib ja kuidas tal on mugav (õpilane ujub seliliujumise käte tööga, paaristõmmetega selili või ainult jalgade tööga ning vajadusel vahetab selili ujumisviise); tuleb veest välja. 2) täidab ohutusnõudeid ja korda basseinis. 3) täidab hügieeninõudeid basseinis ja pesuruumis.	4) turvatunne veekogude ääres toimimiseks
Ainemaht: 105 tundi		
4. klass		
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) teab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) teab õpitud spordialade/tantsustiilide oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; 3) järgib ausa mängu põhimõtteid; 4) oskab käituda spordivõistlustel; 5) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatusetundides ja tunnivälises tegevuses; 6) teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning oskab abi kutsuda õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral;	1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent. Liikumissoovitused õpilasele. 2) õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis; 3) käitumine spordivõistlustel; 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

	7) suudab sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; 8) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne. 9) oskab anda hinnangu oma tulemustele; 10) sooritab õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks; 11) on kuulnud õpitud spordialadest ja liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	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.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni; 2) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga; 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal võimlemispingil; 6) sooritab rippe kangil ajale vabalt valitud käte haardega 7) sooritab tireli ette 8) sooritab kätelseisu vastu seina (vajadusel abistamisega) 9) on selgeks saanud vajalikud abistamisvõtted	Rivi- ja korraharjutused: ümberrivistumised viirus ja kolonnis. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused. Põhivõimlemine: harjutuste kombinatsioonid saatelugemise ja/või muusika saatel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette paigal ja liikumisel. Rakendusvõimlemine: kangil rippumine; käte erinevad haarded ja hoided. Akrobaatika: trel ette ja taha, kaarsild, juurdeviivad harjutused kätelseisuks. Tasakaaluharjutused: harjutuste kombinatsioonid võimlemispingil või madalal võimlemispingil.
EDASILIIKUMISOSKUSED	1) sooritab madallähte stardikäsklustega, jookseb kiirjooksu ajale;	Jooks. Erinevad jooksuharjutused: põlve- ja sääretõstejooks. Pendelteatejooks. Kiirjooks

	2) sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksu erinevates variantides ; 3) sooritab kaugushüppe tõukealalt; 4) sooritab hoojooksult palliviske; 5) jookseb kooli aastapäevajooksu võimetekohase tempoga. 6) tutvub orienteerumisega kaardi järgi 7) tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki); 8) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 9) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.	stardikäsklustega. Kestvusjooks. Maastikujooks. Jooksu õige alustamine ja lõpetamine. Jooks õige pea, käte ja kehaasendiga. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Kiirjooksu püstilähte ja madallähte harjutamine. Stopperiga ajavõtmine. Kohtadele, valmis, läks stardikäskluse õppimine. Hüpped. Mitmesugused hüppe- ja hüplemisharjutused. Kaugushüpe paku tabamiseta. Visked. Viskeharjutused: täpsusvisked vertikaalse märklaua pihta. Pallivise paigalt ja neljasammu hooga. Orienteerumine Orienteerumine ruumis ja vabas looduses tuttava objekti plaani järgi. Orienteerumine silmapaistvate loodus- ja tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas. Orienteerumismängud.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	Liikumismängud 1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib reeglite järgi rahvastepalli, järgib ohutusnõudeid ning aktsepteerib kohtuniku otsuseid; Sportmängud 1) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 2) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis;	Keha põhiasendi tutvustamine. Õige viskeliigutuse demonstreerimine ja harjutamine. Pallikäsitsemise harjutused, kasutades põrgatamist, vedamist, viskamist, söötmist ja püüdmist. Korv- ja jalgpalli ettevalmistavad liikumismängud; teatevõistlused pallidega. Rahvastepall, jalgpall, saalihoki, pesapall, sulgpall, korvpall, võrkpall, kettagolf- reeglite ja ohutusnõuete tutvustus ja meelde tuletamine

	3) mängib korvpalli ja jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi; 4) teab, millised on kettagolfi ohutusreeglid, oskab sooritada endale meelepärast viset ja teab, mis reeglite järgi mängitakse 5) teab õpitud sportmängude põhilisi reegleid, järgib ohutusnõudeid.	
LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	Õpilane oskab: 1) suuski omavahel kinnitada ja kanda; 2) kasutada õiget suusakepi hoieta; 3) suuskadega ohutult kukkuda; 4) liikuda suuskadel ilma suusakeppideta; 5) põhiasendis mäest alla lasta; 6) kasutada paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi; 7) liikuda mäest üles, kasutades treppsammu ja käärsammu; 8) sooritada teatevahetuse teatesuusatamises; 9) järgida ohutusreegleid; 10) kasutada vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi; 11) ületada erinevaid ebatasasusi; 12) takistuse ilmnemisel pidurdada või ohutult kukkuda; 13) kasutada erinevaid suusasamme, vastavalt rajaprofiilile; 14) läbida 3 km järjest suusatades.	Suusatundide korraldus, varustuse hooldamine ning suuskade transportimine. Tasakaaluharjutused. Ohutu kukkumine paigal ja liikumisel. Uisusammu kasutamine ilma keppideta, uisusammuga laskumine laugel nõlval. Mängud ja teatevõistlused suuskadel, kasutades paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi. Treppsammu ja käärsammu tehnika meeldetuletamine. Vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisi tutvustamine. Tasakaaluharjutused laskumisel. Laskumisharjutused. Ebatasasuste ületamine. Poolsahkpidurdus, sahkpidurdus, tahtliku kukkumisega pidurdus. Erinevate sõiduviiside kasutamine. Pikem sõit staadionil, kooli ümbruses.

Ainemaht: 105 tundi	5. klass	
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; 3) järgib ausa mängu põhimõtteid; 4) oskab käituda spordivõistlustel; 5) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses; 6) teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 7) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; 8) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 9) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; 10) valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 11) valdab teadmisi õpitud spordialadest ja liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja	1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent; 2) õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis; 3) käitumine spordivõistlustel; 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.

	võistkondi, on kuulnud tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) sooritab põhivõimlemise harjutuskombinatsiooni; 2) hüpleb hübitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 3) sooritab iluvõimlemise elemente hübitsaga; 4) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 5) sooritab harjutuskombinatsiooni madalal võimlemispingil; 6) sooritab rippe kangil ajale vabalt valitud käte haardega; 7) sooritab tireli ette; 8) sooritab tireli taha; 9) sooritab kätelseisu vastu seina (vajadusel abistamisega); on selgeks saanud vajalikud abistamisvõtted.	Rivi- ja korraharjutused: kujundliikumised, pöörded sammliikumiselt. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutused: liikumiskombinatsioonid; hüplemisharjutused hübitsa ja hoonööriga paigal ja liikudes. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused. Akrobaatika: pikk tirel ette, ratas kõrvale, kätelseis abistamisega, tiritamm. Rakendusvõimlemine: kangil rippumine; käte erinevad haarded ja hoided. Iluvõimlemine: hübitsa hood, ringid, kaheksad, tiirutamised; erinevad hüpped; lihtsad visked ja püüded.
EDASILIIKUMISOSKUSED	1) sooritab madallähte stardikäsklustega, jookseb kiirjooksu ajale; 2) sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksu erinevates variantides ; 3) sooritab kaugushüppe tõukealalt; 4) sooritab hoojooksult palliviske; 5) jookseb kooli aastapäevajooksu võimetekohase tempoga.	Jooks. Jooksuasendi ja –liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirendusjooks. Kestvusjooks. Hüpped. Sammhüpped. Kaugushüpe äratõuke alalt. Kaugushüppe tulemuse mõõtmine. Visked.

	6) tutvub orienteerumisega kaardi järgi 7) tutvub põhileppemärkidega (10–15 märki); 8) orienteerub abiga etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 9) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi.	Täpsusvisked horisontaalse märklaua pihta. Pallivise nelja sammu hooga. ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorienteeride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Lihtsamad orienteerumismängud.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	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-est pallingu võrkpallis; 3) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis; 4) mängib kaht valitud sportmängu lihtsustatud reeglite järgi ja/või sooritab õpitud sportmängudes õpetaja poolt koostatud kontrollharjutust.	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. Pioneeripall. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja löögitehnika õppimine. Rahvastepall. Meeskonnatöö. Saalihoki, pesapall, sulgpall, kettagolf
LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	1) Õpilane oskab: 2) suuski omavahel kinnitada ja kanda; 3) kasutada õiget suusakepi hoieta; 4) suuskadega ohutult kukkuda; 5) liikuda suuskadel ilma suusakeppideta;	Suusatundide korraldus, varustuse hooldamine ning suuskade transportimine. Tasakaaluharjutused Ohutu kukkumine paigal ja liikumisel

	6) põhiasendis mäest alla lasta; 7) kasutada paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi; 8) liikuda mäest üles, kasutades treppsammu ja käärsammu; 9) sooritada teatevahetuse teatesuusatamises; 10) järgida ohutusreegleid; 11) kasutada vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi; 12) ületada erinevaid ebatasasusi; 13) takistuse ilmnemisel pidurdada või ohutult kukkuda; 14) kasutada erinevaid suusasamme, vastavalt rajaprofiilile; 15) läbida 3 km järjest suusatades.	Uisusammu kasutamine ilma keppideta, uisusammuga laskumine laugel nõlval Mängud ja teatevõistlused suuskadel, kasutades paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi Treppsammu ja käärsammu tehnika meeldetuletamine Vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisi tutvustamine. Tasakaaluharjutused laskumisel. Laskumisharjutused. Ebatasasuste ületamine. Poolsahkpidurdus, sahkpidurdus, tahtliku kukkumisega pidurdus Erinevate sõiduviiside kasutamine. Pikem sõit staadionil, kooli ümbruses.
--	---	---

Ainemaht: 70 tundi

6. klass

LIIKUMINE JA KULTUUR	1) selgitab kehalise aktiivsuse ja hea rühi tähtsust tervisele, kirjeldab kehalise aktiivsuse rolli tervislikus eluviisis ning oma kehalist aktiivsust/liikumisharrastust; 2) tunneb õpitud spordialade oskussõnu, kasutab neid sündmuste kirjeldamisel; järgib ausa mängu põhimõtteid; 3) oskab käituda spordivõistlustel; 4) mõistab ohutus- ja hügieeninõuete täitmise vajalikkust ning järgib neid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälises tegevuses;	1) Kehalise aktiivsuse tähtsus tervisele; kehaline aktiivsus kui tervisliku eluviisi oluline komponent; 2) õpitud spordialade/liikumisviiside oskussõnavara. Õpitavate spordialade põhilised võistlusmäärused. Ausa mängu põhimõtted spordis; 3) käitumine spordivõistlustel; 4) ohutus- ja hügieenireeglite järgimise vajalikkus liikudes, sportides ning liigeldes. Ohutu, ümbrust säästev liikumine harjutuspaikades ja looduses.
-----------------------------	---	---

	5) teab, kuidas vältida ohuolukordi liikudes, sportides ja liigeldes ning mida teha õnnetusjuhtumite ja lihtsamate sporditraumade korral; 6) suudab iseseisvalt sooritada üldarendavaid võimlemisharjutusi ja rühiharjutusi; 7) oskab sportida/liikuda koos kaaslastega, jagada omavahel ülesandeid, kokku leppida mängureegleid jne; 8) oskab sooritada kehaliste võimete teste ja annab (võrreldes varasemate testidega) hinnangu oma tulemustele; 9) valib õpetaja juhtimisel harjutusi oma kehalise võimekuse arendamiseks ning sooritab neid; 10) valdab teadmisi õpitud spordialadest ja liikumisviisidest, nimetab Eestis ja maailmas toimuvaid suurvõistlusi, tuntud sportlasi ja võistkondi, teab tähtsamaid fakte antiikolümpiamängudest.	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, suurvõistlustest ja/või üritustest Eestis ning maailmas, tuntumatest Eesti ja maailma sportlastest jms. Teadmised antiikolümpiamängudest.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) hüpleb hüpitsat ette tiirutades paigal ja liikudes; 2) sooritab iluvõimlemise elemente hüpitsaga; 3) sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas; 4) sooritab harjutuskombinatsiooni võimlemispingil	Rivi- ja korraharjutused: Ümberrivistumine viirus ja kolonnis. Pöörded sammliikumisel. Kõnni-, jooksu- ja hüplemisharjutuste kombinatsioonid. Hüplemisharjutused hüpitsa ja hoonööriga. Põhivõimlemine ja üldarendavad võimlemisharjutused: saatelugemise ja/või muusika saatel vahendiga või vahendita. Käte ja jalgade hood. Lõdvestumised ja vetrumised. Rühiharjutused: kehatüve lihaseid treenivad ja sirutusoskust kujundavad harjutused.

		Harjutused hübitsaga: hood, ringid, kaheksad, tiirutamised, hüpped, visked ja püüdmise. Rakendus- ja riistvõimlemine: lihtsamad harjutuskombinatsioonid õpitud elementidest akrobaatikas, võimlemispingil Akrobaatika: Erinevad tirelid. Tiritamm ja selle õppimiseks juurdeviivad harjutused. Painduvust arendavad harjutused ja kaarsild. Ratas kõrvale. Kätelseis abistamisega.
EDASILIIKUMISOSKUSED	1) sooritab madallähte stardikäsklustega, jookseb kiirjooksu ajale; 2) sooritab õige teatevahetuse pendelteatejooksu erinevates variantides ; 3) sooritab kaugushüppe tõukealalt; 4) sooritab hoojooksult palliviske; 5) jookseb kooli aastapäevajooksu võimetekohase tempoga. 6) oskab orienteeruda kaardi järgi ja kasutada kompassi; 7) teab põhileppemärke (10–15); 8) orienteerub etteantud või enda joonistatud plaani ning silmapaistvate loodus- või tehisobjektide järgi etteantud piirkonnas; 9) arvestab liikumistempot valides erinevaid pinnasetüüpe, reljeefivorme ja takistusi; 10) oskab mängida orienteerumismänge plaaniga, kaardiga ja kaardita	Jooks. Jooksuasendi ja -liigutuste korrigeerimine. Põlve- ja sääretõstejooks. Jooksu alustamine ja lõpetamine. Kiirjooks ja selle eelsoojendus. Madallähte tutvustamine. Stardikäsklused. Ringteatejooksu teatevahetus. Kestvusjooks. Võistlusmäärused. Ajamõõtmise. Hüpped. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Visked. Pallivise hoojooksult. ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe). Kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Õpperaja läbimine kaarti kasutades. Lihtsamad orienteerumismängud.

VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	1) sooritab sportmänge ettevalmistavaid liikumismänge ja teatevõistlusi palliga; 2) mängib erinevaid sportmänge õpitud reeglite järgi, on seejuures kaasõpilasi austav ning järgib ausa mängu põhimõtteid; 3) sooritab põrgatused takistuste vahelt ja sammudelt viske korvile korvpallis; 4) sooritab ülalt- ja altsöödud paarides ning alt-est pallingu võrkpallis; 5) sooritab palli söötmise ja peatamise jalapöia siseküljega jalgpallis.	Korvpall. Palli põrgatamine, söõtmine ja sammudelt vise korvile. Palli hoie söötes, püüdes ja visates. Mängija kaitseasend (meesmehe kaitse). Korvpalli reeglite meelde tuletamine. Mäng lihtsustatud reeglite järgi Võrkpall. Ettevalmistavad harjutused võrkpalliga. Ülalt- ja altsööt peakohal vastu seina ja paarides. Alt-est palling. Pioneeripall. Kolme viskega võrkpall. Minivõrkpall. Mäng lihtsustatud reeglite järgi. Jalgpall. Söödu peatamine jalapöia siseküljega ja rinnaga (P) ja löögitehnika arendamine ja täiustamine. Mäng 4:4 ja 5:5. Saalihoki, pesapall, sulgpall, kettagolf
LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	Õpilane oskab: 1) suuski omavahel kinnitada ja kanda 2) kasutada õiget suusakepi hoieta. 3) varem õpitud tehnikat täiustada 4) suuskadega ohutult kukkuda 5) suudab liikuda suuskadel ilma suusakeppideta. 6) põhiasendis mäest alla lasta 7) õpitud sõiduviiside tehnikat täiustada ja kinnistada 8) kasutada paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi 9) liikuda mäest üles, kasutades treppsammu ja käärsammu 10) järgida ohutusreegleid 11) kasutada treppsammu ja käärsammu 12) kasutada vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi 13) ületada erinevaid ebatasasusi	Suusatundide korraldus, varustuse hooldamine ning suuskade transportimine. Tasakaaluharjutused Ohutu kukkumine paigal ja liikumisel Uisusammu kasutamine ilma keppideta, uisusammuga laskumine nõlval Mängud ja teatevõistlused suuskadel, kasutades paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi Treppsammu ja käärsammu tehnika meeldetuletamine Vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisi tutvustamine. Tasakaaluharjutused laskumisel.

	14) takistuse ilmnemisel pidurdada või ohutult kukkuda 15) kasutada erinevaid suusasamme, vastavalt rajaprofiilile 16) läbida 4 km järjest suusatades vastavalt võimetele	Laskumisharjutused. Ebatasasuste ületamine. Poolsahkpidurdus, sahkpidurdus, tahtliku kukkumisega pidurdus Erinevate sõiduviiside kasutamine. Pikem sõit staadionil, kooli ümbruses.
Ainemaht: 70 tundi 7. klass		
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides; 2) leiab endale sobiva ja jõukohase spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisoskusi ja arendab oma kehalisi võimeid. 3) teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi; 4) osaleb aktiivselt kehaline kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt. 5) külastab kooliväliselt mõnd spordiüritust ja oskab anda selle koha ülevaate	1) Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. 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 meetodika. 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“.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. 2) Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel. 3) Oskab valida soojendusharjutusi 4) Oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele. 5) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. 6) Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel. 7) Sooritab harjutuskombinatsiooni võimlemispingil	Rivi -ja korraharjutused. 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 õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused võimlemispingil. Erinevad sammukombinatsioonid; erinevaid mahahüppeid; erinevad pöörded.
EDASILIIKUMISOSKUSED	1) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega. Ringteatejooksu teatevahetus. Suudab joosta järjest 10 minutit endale sobivas tempos.	Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks. Kestvusjooks. Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega

	2) sooritab täishoolt kaugushüppe paku tabamisega; 3) sooritab hoojooksult palliviske. 4) teab kuulitõuke ettevalmistavaid harjutusi.	Pallivise hoojooksult. Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	1) Mängib reeglitepäraselt tundides õpitud sportmänge; 2) Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 3) Oskab erinevates pallimängudes kasutada õigeid mänguvõtteid või -elemente, vastavalt mängusituatsioonile; 4) Teab erinevate sportmängude ohutusreegleid.	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, kettagolf
LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	Õpilane oskab: 1) suuski omavahel kinnitada ja kanda; 2) kasutada õiget suusakepi hoieta; 3) suuskadega ohutult kukkuda;	1) Laskumine madalasendis. 2) Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleelpööre. 3) Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul.

	4) suusatada kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 5) laskuda madalasendis; 6) õpitud sõiduviiside tehnikat täiustada ja kinnistada; 7) kasutada paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi; 8) kasutada paaristõukelist kahesammulist sõiduviisi; 9) järgida ohutusreegleid; 10) kasutada treppsammu ja käärsammu; 11) kasutada vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi; 12) ületada erinevaid ebatasasusi; 13) takistuse ilmnemisel pidurdada või ohutult kukkuda; 14) kasutada erinevaid suusasamme, vastavalt rajaprofiilile; 15) läbida 5 km järjest suusatades endale sobivas tempos;	4) Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. 5) Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. 6) Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. 7) Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
--	---	--

Ainemaht: 70 tundi	8. klass	
LIIKUMINE JA KULTUUR	1) Selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele. 2) Järgib kehalisi harjutusi tehes hügieeni- ja ohutusnõudeid ning väldib ohuolukordi. 3) Liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslast 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) Teab mis on olümpiamängud 1) Osaleb aktiivselt kehaline kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt.	2) Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele. 3) Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi) traumade ja õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted. 4) Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng - ausus ja õiglus spordis ning elus. 5) 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 võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs. 6) Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh

		antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 7) Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. 2) Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel. 3) Oskab valida soojendusharjutusi 4) Oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele. 5) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. 6) Abistab ja julgestab harjutuse sooritamisel. 7) Sooritab harjutuskombinatsiooni võimlemispingil	Rivi -ja korraharjutused. 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 õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused võimlemispingil. Erinevad sammukombinatsioonid; erinevaid mahahüppeid; erinevad pöörded.
EDASILIIKUMISOSKUSED	1) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega;	1) Sprindi eelsoojendusharjutused 2) Ringteatejooks.

	2) Suudab joosta järjest 12 minutit endale sobiva tempoga; 3) Sooritab täishoolt kaugushüppe paku tabamisega; 4) Sooritab paigalt kuulitõuke.	3) Kestvusjooks. 4) Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. 5) Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge
VAHENDI KÄSITSEMISE OSKUS	1) Mängib reeglitepäraselt tundides õpitud sportmänge; 2) Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 3) Oskab erinevates pallimängudes kasutada õigeid mänguvõtteid või -elemente, vastavalt mängusituatsioonile; 4) Teab erinevate sportmängude ohutusreegleid.	Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. 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 ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, ketta golf
LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	1) Õpilane oskab: 2) suuski omavahel kinnitada ja kanda; 3) kasutada õiget suusakepi hoiet;	1) Laskumine madalasendis. 2) Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleelpööre.

	4) suuskadega ohutult kukkuda; 5) suusatada kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 6) laskuda madalasendis; 7) õpitud sõiduviiside tehnikat täiustada ja kinnistada; 8) kasutada paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi; 9) kasutada paaristõukelist kahesammulist sõiduviisi; 10) järgida ohutusreegleid; 11) kasutada treppsammu ja käärsammu; 12) kasutada vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi; 13) ületada erinevaid ebatasasusi; 14) takistuse ilmnemisel pidurdada või ohutult kukkuda; 15) kasutada erinevaid suusasamme, vastavalt rajaprofiilile; 16) äbida 5 km järjest suusatades endale sobivas tempos.	3) Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. 4) Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. 5) Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. 6) Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. 7) Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.
--	---	--

Ainemaht: 70 tundi**9. klass****LIIKUMINE JA KULTUUR**

- 1) 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;
- 2) liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasid austades ja abistades ning keskkonda säästes;
- 3) oskab iseseisvalt treenida: analüüsib oma kehalise vormisoleku taset, seab liikumisharrastusele eesmärgi, leiab endale sobiva (jõukohase) spordiala/liikumisviisi, õpib uusi liikumisosi ja arendab oma kehalisi võimeid;
- 4) teab Eestis ja maailmas toimuvaid spordiüritusi ning sportlasi. Teab olümpiavõitjaid;
- 5) osaleb aktiivselt kehaline kasvatus tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel ning jälgib seal toimuvat; oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

- 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 meetodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.
- 5) Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur) võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest/tantsijatest Eestis ja maailmas.

		6) Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest. 7) Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest.
LIIKUMISOSKUSED JA KEHAKONTROLL	1) Oskab ja teab rivi- ja korraharjutusi. 2) Sooritab õpitud vabaharjutuskombinatsiooni muusika saatel. 3) Oskab valida soojendusharjutusi 4) Oskab arendada oma kehalisi võimeid, oskab valida üldarendavaid harjutusi erinevatele lihasrühmadele. 5) Sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas. 6) Abistab ja julgustab harjutuse sooritamisel. 7) Sooritab harjutuskombinatsiooni võimlemispingil	Rivi -ja korraharjutused. Jagunemine ja liitumine, lahknemine ja ühinemine, ristlemine Rivi -ja korraharjutused. 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 õlaja puusaliigese liikuvuse arendamiseks Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Tasakaaluharjutused võimlemispingil. Erinevad sammukombinatsioonid; erinevaid mahahüppeid; erinevad pöörded.

EDASILIIKUMISOSKUSED	1) Jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; 2) Suudab joosta järjest 12 minutit endale sobiva tempoga; 3) Sooritab täishoolt kaugushüppe paku tabamisega; 4) Sooritab hooga kuulitõuke.	1) Sprindi eelsoojendusharjutused. 2) Ringteatejooks. 3) Kestvusjooks. 4) Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. 5) Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.
VAHENDITE KÄSITSEMISOSKUSED	1) Mängib reeglitepärast tundes õpitud sportmänge; 2) Sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis; 3) Oskab erinevates pallimängudes kasutada õigeid mänguvõtteid või -elemente, vastavalt mängusituatsioonile; 4) Teab erinevate sportmängude ohutusreegleid.	Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Läbimurded paigalt ja liikumiselt. Petted. Algteadmised kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Sööduharjutused paarides ja kolmikutes. Sööduharjutuste kombinatsioonid. Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Ründelöök hüppeta ja hüppega ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide ning nende ülesannete mõistmine. Mäng. Saalihoki, pesapall, sulgpall, kettagolf
LIIKUMISOSKUSED VAHENDIL	Õpilane oskab: 1) suuski omavahel kinnitada ja kanda;	Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakk-, uisusamm-, paralleelpööre.

	2) kasutada õiget suusakepi hoiet; 3) suuskadega ohutult kukkuda; 4) suusatada kepitõuketa uisusamm-sõiduviisiga tempovarianti; 5) laskuda madalasendis; 6) õpitud sõiduviiside tehnikat täiustada ja kinnistada; 7) kasutada paaristõukelist ühesammulist sõiduviisi; 8) kasutada paaristõukelist kahesammulist sõiduviisi; 9) järgida ohutusreegleid; 10) kasutada treppsammu ja käärsammu; 11) kasutada vahelduvtõukelist kahesammulist sõiduviisi; 12) ületada erinevaid ebatasasusi; 13) takistuse ilmnemisel pidurdada või ohutult kukkuda; 14) kasutada erinevaid suusasamme, vastavalt rajaprofiilile; 15) läbida 5 km järjest suusatades endale sobivas tempos;	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.
--	---	--