

Ainekavad „Kehaline kasvatus“

Kohustuslike nädalatundide arv on järgmine:

Õppeaine	1. klass	2. klass	3. klass	4. klass	5. klass	6. klass	7. klass	8. klass	9. klass
Kehaline kasvatus	2	3	3	2	2	2	2	2	2

1. Õppeaine kirjeldus

Kehalise kasvatuses õpetamisel järgitakse üldist eesmärki – kujundada õpilastel motivatsiooni, teadmisi, oskusi ja harjumusi iga päev aktiivselt liikuda, tegeleda liikumisharrastusega ja toetada õpilaste positiivset hoiakut liikumise suhtes. Lõimitult erinevate spordialade ja liikumisviisidega õpetatakse ka tantsulist liikumist, kujundades seeläbi nii teadmisi Eesti tantsukultuurist ja -traditsioonidest kui ka väärtushoiakuid nende suhtes.

Lihtsustatud õppes lisandub spetsiifiline eesmärk – arendada õpilaste psühhomotoorikat ja sensoorseid protsesse, tegelda rehabiliteerimisega ja tervendamiseks. Füüsilise tegevusega kaasnevalt aktiveeritakse õpilaste vaimset tegevust (harjutuste eesmärkide mõistmine, korraldustest arusaamine, oma toimingute analüüsimine jne). Rõhuasetus on sotsiaalsete oskuste omandamisel ja kinnistamisel, et õpilased suudaksid pärast põhikooli lõpetamist igapäevaelus iseseisvalt toime tulla.

Valdaval osal intellektipuueteega õpilastest ilmneb ühe sümptomina motoorika moonutatud või hilistunud areng, mis omakorda lõimub tihedalt kogu tunnetustegevuse ja kõne seisundiga ning praktilise tegevuse puudulike oskustega. Eakohase füüsilise arenguga võrreldes ilmneb intellektipuueteega lastel mahajäämus lihasliigutuste jõus, liigutuste kiiruses, vastupidavuses, paindlikkuses jne. Seega on kehalise kasvatuses ülesanneteks nii üldkehaline treenimine kui ka psühhofüüsilise arengu korrigeerimine. Kehaliste harjutuste sooritamise parandamine parandab organismi üldist seisundit ning kompenseerib tervisehäiretest tingitud puudusi. Kehaline kasvatus saab edukalt täita õppeainele püstitatud eesmärgid ainult sel juhul, kui arvestatakse maksimaalselt õpilaste individuaalseid füüsilise arengu ja soolisi iseärasusi ning vanust.

Lihtsustatud õppel õpilased on väga erineva võimekuse ja potentsiaaliga. Õppekava peab pakkuma erineva võimekusega õpilastele võrdseid võimalusi ja väljundeid. Õppekava on positiivse vaatega õpilase tuleviku suhtes, pakub teadmisi ja oskusi, mis võimaldavad iseseisvas elus hakkama saada. Õpetaja roll on kehalises kasvatuses väga oluline, kuna õpilased õpivad väga palju eeskuju järgi, vajavad julgustust, innustust, abi ja positiivset toetust. Kindlasti tuleb rõhutada sellele, millega õpilane hakkama saab ja mis tal hästi välja tuleb, mitte sellele, milles ta ebaõnnestub.

Õpilasi innustatakse oma kehalisi võimeid arendama. Kooli ja pedagoogi(de) ülesandeks on luua tundideks ja tunnivälisteks spordiüritusteks ohutud ning õpilassõbralikud harjutuspaigad, valida sobilik õppeinventar ja tagada õpilaste turvalisus. Oluline on isikliku hügieeni harjumuste ja selle kaudu enda tervisest lugupidava käitumise kujundamine, mis aitab ennetada terviseriske.

Talispordialade õpe rakendatakse vastavalt kooli võimalusele.

Ujumisõpetus viiakse läbi I või II kooliastmes. Ujumisõpetuse praktika näitab, et vaatamata isegi kogenud ujumistreeneri, eripedagoogi ja kehalise kasvatuse õpetaja koostööle suudavad mõned lihtsustatud õppel õpilased ujumise algõpetuse raames vaid veega kohaneda.

Õpilased, kelle tervislik seisund ei võimalda sooritada kõiki kehalise kasvatuse tunni tegevusi või intensiivselt liikuda, kaasatakse tegevustesse vastavalt nende tervislikule seisundile. Nad sooritavad taastumist toetavaid liikumistegevusi, abistavad õpetajat ja kaasõpilasi.

Õppe- ja kasvatuseesmärgid

Kehalise kasvatuse kaudu taotletakse, et põhikooli lõpuks õpilane:

- 1) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele 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 kokkulepitud reegleid, hoides keskkonda;
- 4) tunneb huvi kodukohas ning Eestis toimuvate spordi-, liikumis- ja tantsuürituste vastu; teab ja väärtustab nendega seotud traditsioone.

1.2 Õppetegevuse kirjeldus arenguperioodide kaupa

Õppetegevus 1.–2. klassis	Õppetegevus 3.–5. klassis	Õppetegevus 6.–7. klassis	Õppetegevus 8.–9. klassis
1.–2. klassis kujundatakse kehalise tegevuse kaudu ühistegevuses käitumise ja suhtlemise oskusi: õpetatakse	3.–5. klassis on õppetegevuse eesmärgiks hoida ja suurendada õpilaste huvi ja soovi liikumistegevustes	6.–7. klassis toetab õpilaste huvi kehalise tegevuse ja liikumise vastu, selles aktiivse osalemise soovi säilimist ja	8.–9. klassis suunatakse õpilasi omandatud oskuste ja teadmiste toel iseseisvalt harjutama ja sportima, endale

lühikeste korralduste kuulamist, mõistmist ja täitmist, abi küsimist, abivajaja märkamist ja sellest teatamist. Kehalisi harjutusi sooritatakse peamiselt matkides ja eeskuju järgi, õpitud oskuse piirides 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	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 kasvatuses tundides praktilise tegevuse käigus. Kehalise kasvatuses tundides kujundatakse oskusi ja harjumust kontrollida ning korrigeerida oma keha asendit, rühti, liigutusi. Alustatakse	suurenemist õpikeskkonna laiendamine, näiteks osavõtt spordivõistlustest ja/või tantsuüritustest võistlejana, pealtvaatajana ja/või abilisena, spordi- ja/või tantsuürituste jälgimine vahetult või virtuaalselt. 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	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.
--	---	---	--

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.	spordialade tehniliste elementide õpetamist.	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.	Seejuures on väga oluline arvestada eesti keele tundides omandatud oskustega, juhendada ja toetada (nt abivahenditega, ajaplaaniga) iseseisvat õppimist.
--	---	---	---

1.3. Õpitulemused kooliastmete ja klasside kaupa

Õpitulemused I kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
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, 4) oskab ronida, roomata, ületada takistusi; 5) mängib õpitud liikumismänge; 6) oskab laskuda kelgul nõlvakust ja vedada kelku ohutult; 7) kannab, veeretab ja viskab palli; 8) oskab liikuda ruumis, jälgida piire ja leiab teadaolevad sihtmärgid; 9) vahetab riideid, oskab riietusruumis käituda ja hoida korda; 10) liigub muusikasse matkimisel ja õpetaja suunamisel.	Rivistumine virgu ja kolonni, tervitamine, loendamine, pöörded paigal.	Matemaatika Muusika Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus

	Päkkkõnd, kõnd kandadel, liikumine juurdevõtusammudega kõrvale, ravisamm, võimlejasamm.	Muusika Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Harki ja käärihüplemine, koordinatsiooni harjutused.	Muusika Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Üldarendavad võimlemisharjutused käte, kere ja jalgade põhiasenditega, harjutused vahendita ja vahenditega saatelugemise ning muusika saatel.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus
	Veered kägaras ja sirutatult, juurdeviivad harjutused turiseisuks ja tirelikks.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Liikumine joonel ja pingil kasutades erinevaid kõnnisamme.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus
	Jooksuasend, jooksuliigutused, jooksu alustamine ja lõpetamine, jookse erinevas tempos. Püstistart koos stardikäsklustega. Teatejooks.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus
	Paigalt kaugushüpe ja maandumine. Hüpped hoojooksult.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Viskepalli hoie, pallivise paigalt kaugusele, palli põrgatamine. Rahvastepall.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Sammud ja liikumised, rütmi – ja koordinatsiooni harjutused vastavalt muusikale.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Inimesõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet

			Elukestev õpe ja karjääri plenerimine
	Liikumismängud.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilise identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
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 eeskju järgi õpitud hüplemisharjutusi;	Harvenemine ja koondumine, kujundliikumised.	Muusika Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus
	Hüplemine hüpitsa tiirutamisega ette jalalt jalale.	Muusika Kehaline kasvatus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Ronimine verbseinal, ripped ja toengud.	Muusika Kehaline kasvatus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Tirel ette, kaldpinnalt tirel taha, veere taha turiseisu.	Muusika Kehaline kasvatus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon

8) korrigeerib meeldetuletamisel oma kehahoidu.	Sirutus – mahahüpe kõrgemalt tasapinnalt maandumisasendi fikseerimisega.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Jooks erinevatest lähteasenditest, mitmesugused jooksuharjutused,	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Kaugushüpe hoojooksult paku tabamiseta.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Pallivise ülalt täpsusele.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Liikumismängud.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Suuskade kinnitamine, pakkimine ja kandmine. Õige kepihoie, suusarivi. Kukkumine ja tõusmine paigal ning liikudes, tasakaaluharjutused suuskadel.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri plenerimine

			Keskkond ja jätkusuutlik areng
	Eesti traditsioonilised laulumängud ja tantsud. Liikumine ruumis kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Inimesõpetus	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Teabekesskond Kultuuriline identiteet
	Ujumise ohutusnõuded ja kord basseinides ning ujumisparkades, ujumise hügieeninõuded. Veega kohanemise harjutused. Rinnuli – ja seliliujumine.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus	Tervis ja ohutus Elukestev õpe ja karjääri plenerimine
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 hoolaualt toenghüppeid; 5) osaleb aktiivselt erinevates mängudes, teab õpitud mängude reegleid; 6) liigub lauskmaal suuskadel astuva ja/või libiseva sammuga, kasutab keppe tasakaalu hoidmisel;	Ronimine kaldpingil, üle takistuse ja takistuse alt.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus

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.			
	Kaarsild, toengkägarast ülesirutushüpe maandumisasendi fikseerimisega.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Võimlemispingil kõnd takistuste ületamise ja peatumistega, tasakaalu arendavad liikumismängud.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Harjutused äratõuke õppimiseks hoolaualt.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	Kiirendusjooks, kestvusjooks, võimetekohase jooksutempo valimine. Pendelteatejooks teatepulgaga.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus
	Madalatest takistustest ülehüpped parema ja vasaku jalaga. Kõrgushüpe otsehoolt.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Pallivise kolme sammu hooga.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon
	Suusatamine. Trepptõus, käärtõus. Sahkpidurdus. Laskumine põhiasendis. Paaristõukeline sammuta	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri plenerimine

	ja vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.		Keskkond ja jätkusuutlik areng
	Liikumine ruumis, kasutades erinevaid suundi, tasandeid ja tantsujooniseid üksi, paaris ja grupis. Sammud ja liikumised, rütmi- ja koordinatsiooniharjutused vastavalt muusika iseloomule.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Teabekesskond Kultuurilne identiteet
	Liikumismängud	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

Õpitulemused II kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
4. klassis Õpilane:	KERGEJÕSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon

1) oskab ravis kaheks loendada; 2) sooritab õpitud akrobaatikaharjutusi ja harjutuste kombinatsioone; 3) mängib rahvastepalli määruste päraselt; 4) oskab libiseda suuskadel, sooritada suuskadel pöörded 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.	Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 300 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 300 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja kolmelt sammult. Jooks 1000 meetrit rahulikus tempos. Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.	Matemaatika	Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõduharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, rivi harjutused.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Elukestev õpe ja karjääri Elukestev õpe ja karjääri
	LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus,Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkpalliks	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilrne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine

	ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkpall-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine. Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.		Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused pörgatamisega. Minikorvpall. Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri
	SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Astesamm keppideta. Libisamm keppideta. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng

	ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorienteeride järgi	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULINE LIIKUMINE Eesti rahva- ja seltskonnatantsud paaris ning paarilise vahetusega. Eakohased tantsuvõtted ja -sammud. 4–8taktilised liikumis- ja tantsukombinatsioonid. Ruumitajuülesanded. Põimumine liikudes. Pöörded ja pöörlemine.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
5. klassis Õpilane: 1) täidab ohutusnõudeid kõikidel liikumistegevustel; 2) sooritab õpitud harjutuste kombinatsioone suulise korralduse alusel; 3) jookseb 1,5 km vahelduvalt kõnniga; 4) on läbinud vähemalt kahe sportmängu algõpetuse;	KERGEJÕSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng

5) kasutab suusatamisel erinevaid laskumis- ja tõusuviise; 6) oskab erinevaid rippeid, toenguid, tunnetab tasakaalu võimlemisvahenditel; 7) järgib ausa mängu põhimõtteid ja selgitusel mõistab selle väärtust; 8) oskab sooritada õpitud lõdvestusharjutusi ja taastuda pingutusest.	Jooks 1500metrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.		Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks,kolmeks,neljaks. Rivistumine kolonni 2-3,-4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tired ette, tired taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, rivi harjutused.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine
	LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hübitsakooli variandid. Teatevõistlused hübitsate ja hoonööridega. Võrkballiks ettevalmistavad mängud- Sikuhüppemäng,Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkball-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

	Rahvastepall – palli püüdmine ja visked. Rahvastepalli reeglid.		
	Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused pörgatamisega. Minikorvpall. Pallilahing. Kehaasend ja liikumistehnika. Harjutused palliga. Pallilahing (mäng)	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri
	SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis, põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Kunst	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilne identiteet

	Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.		Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULINE LIIKUMINE Kujutluspiltidel baseeruv liikumine üksi, paaris ja grupis.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilrne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
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;	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Jooks 60 meetrit kontrollajaga. Jooksuharjutused. Jooksuharjutused. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Inimesõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

6) teab ja järgib liiklusohutusreegleid.	VÕIMLEMINE Rivikäskluse täitmine. Loendamine kaheks, kolmeks, neljaks. Rivistumine kolonni 2-3, -4, kaupa suunaja või orienteri järgi. Tirel ette, tirel taha. Jõuharjutused. Ronimine koiel vabal viisil. Kits. Tasakaaluharjutused virus ja kolonnis. Kits risti-harkhüpe. Turisseis. Käte kõverdamine rippes, ripplamangus. Ringi treening, rivi harjutused.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Inimesõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine
	LIIKUMIS- JA SPORTMÄNGUD. Jooksumängud: „Kurg ja haug“ „Numbrite vahetus“ „Rong“. „Kohtade vahetus, Hüppemängud: Kaugushüppevõistlus. Kukevõistlus, Hüpitsakooli variandid. Teatevõistlused hüpitsate ja hoonööridega. Võrkballiks ettevalmistavad mängud- Siku hüppemäng, Võitlus palli pärast, Pioneeripall. Võrkball-Ülaltsöödu õpetamine ja täiendamine.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Ajalugu Inimeseõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuuriline identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Korvpall. Kehaasend ja liikumistehnika. Pallihoie. Harjutused palliga. Porgatamine. Porgatusharjutused. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Porgatamine paigal ja liikumiselt. Kahe kaega rinnaltsoot paigal. Porgatamine ja	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Matemaatika Inimesõpetus Ajalugu	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Elukestev õpe ja karjääri

	kahe kaega rinnaltsoot. Teatevõistlused pörgatamisega. Minikorvpall.		
	SUUSATAMINE Libisamm Pöörded/lehvikpöörded/ paigal. Kukumine ja tõusmine suuskadel. Laskumine kõrgasendis,põhiasendis. Suusatamine 1 km. Teatevõistlused suuskadel	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Õpperaja läbimine kaarti. Orienteerumismängud.	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilrne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULINE LIIKUMINE Tantsuürituste külastamine ja arutelu	Kehaline kasvatus Loodusõpetus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilrne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine

			Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
--	--	--	--

Õpitulemused III kooliastmes	Õppesisu/Teemavaldkond. Teema, alateema	Lõiming	Läbivad teemad
7. klassis Õpilane 1) kasutab õpitud terminoloogiat; 2) oskab hüpata kõrgushüppes käärhüpet; 3) oskab joosta madallähtest 100 m; 4) oskab tehniliselt sooritada paigalt kuulitõuet; 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.	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Pallivise. Pallivise paigalt ja hoogast. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Sistikujooks 4*10.Pallivise tulemusele. Mängud. Määrusteparane pendelteatejooks. Kaugushüpe. Hüpeharjutused. Kaugushupe/sammhupe/ hoogast.	Kehaline kasvatus Eesti keel	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja sisse. Kolmiktirel. Hüppetirel. Rakendusvõimlemine.Ripped, toengud, ronimine. Kätekõverdamine ja sirutamine toenglamangus.	Kehaline kasvatus Eesti keel Inimesõpetus	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine

	Ronimine köiel.Käte kõverdamine rippes. Madal kang;kahe jala tõukega tireltõus. Kits risti-kagerhüpe.Käte kõverdamine rippes.		
	SPORTMÄNG Korvpall. Palli pörgatamine, söötmine, püüdmise ja vise korvile liikumiselt kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ülalt ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ülalt palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduvõis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduvõisilt vahelduvõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduvõisi tempovariant. Õpitud sõiduvõiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Kehaline kasvatus Eesti keel	Tervis ja ohutus
	SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Laskumine madalasendis.	Kehaline kasvatus Eesti keel	Tervis ja ohutus

	Libisamm-tõusuviis. Sähk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km.		Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilrne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.	Kehaline kasvatus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilrne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

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; 4) oskab nimetada Eesti tuntumaid sportlasi; 5) oskab reeglitepäraselt mängida vähemalt kahte õpitud sportmängu; 6) oskab tehniliselt õigesti sooritada ringteatejooksu, teab selle võistlusreegleid; 7) oskab õpitud talispordialal määrustepäraselt võistelda; 8) teab ja järgib ohutusreegleid kõikides liikumistegevustes ja eri spordialadel.	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond
	VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale.T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust trel ette. Hüppetirel. Kolmiktrel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel.Käte kõverdamine rippes.Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang;kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang. Tireltõus rippes /abistamisega/.Tasakaal-	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine

	harjutuskombinatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika, tasakaal, ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.		
	SPORTMÄNG. 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 (P) ning kaitsemäng. Mängijate asetus platsil ja liikumine pallingu sooritamiseks. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega. Jalgpalluri erinevate positsioonide (kaitsja, poolkaitsja ja ründaja) ning nende ülesannete mõistmine. Mäng.	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekeskond Kultuurilise identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus

	SUUSATAMINE. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sahk-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre. Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviisi tempovariant. Õpitud sõiduviiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	ORIENTEERUMINE Üldsuuna ja täpse suuna (asimuudi) määramine. Orienteerumisharjutused kaardi ja kompassiga. Kaardi peenlugemine – väikeste objektide lugemine ja meeldejäätmine. Sobivaima teevariandi valik. Orienteerumine maastikul kaardi ja kompassiga. Orienteerumisraja iseseisev läbimine.	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilrne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULIIKUMINE Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted, oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus.	Kehaline kasvatus Eesti keel Muusika Ajalugu	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilrne identiteet

			Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
9. klassis 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;	KERGEJÕUSTIK Ohutusnõuded jooksus, heitetes, saalis ja õues. Jooks erinevatest lähteasenditest. Jooks 60 meetrit. Madallähe. Jooks 60 meetrit paarides. Jooks kurvis. Jooks 500 meetrit. Soojendusharjutused. Jooks 500 meetrit kontrollajaga. Teatejooksed. Jooks 1500meetrit rahulikus tempos.. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega. Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe (üleastumishüpe). Flopi tutvustamine. Kuulitõuge.	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond
	VÕIMLEMINE. Kaks ratast kõrvale. Liikumine kahekaupa kolonnis vastukäiguga välja ja SSs. Hüppetirel. Kaks ratast kõrvale.T-kaarsild, pööre toengkägarasse. P-kätelseisust trel ette. Hüppetirel. Kolmiktirel. Kombinatsioonide koostamine. Rakendusvõimlemine. Ripped, toengud, ronimine. Käte kõverdamine	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine

10) oskab anda esmast abi liikumistegevusel saadud vigastuse korral ja/või kutsuda abi.	ja sirutamine toeng lammangus. Tasakaal. Ronimine köiel.Käte kõverdamine rippes.Riplemine. Kits risti-harghüpe. Madal kang; kahe jala tõukega tireltõus. Kõrg kang: Tireltõus rippes /abistamisega/.Tasakaal-harjutuskombnatsioonide koostamine. Ringtreening: akrobatika,tasakaal,ronimine, ripped. Kaks ratast kõrvale; kätelseis. Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.		
	SPORTMÄNG Korvpall. Palli põrgatamine, söötmine, püüdmine ja vise korvile liikumiselt. Kaitsemängust. Korvpalli võistlusmäärused. Mäng reeglite järgi. Mäng 3 : 3 ja 5 : 5. Võrkpall. Ült ja altsöödu õpetamine ja harjutuste kombinatsioonid. (paarides ja kolmikutes). Ült palling ja pallingu vastuvõtt. Mäng reeglite järgi. Jalgpall. Jalgpallitehnika elementide täiustamine erinevate harjutuste ja kombinatsioonidega.	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika Ajalugu	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilrne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
	SUUSATAMINE Ohutustusnõuded. Laskumine madalasendis. Libisamm-tõusuviis. Sakh-, uisusamm-, paralleel- ja käärpööre.	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus

	Tõusu- ja laskumisviiside ning pidurduste kasutamine maastikul. Suusatamine 2 ja 3km. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline sõiduviis. Üleminek paaristõukeliselt sõiduviiisilt vahelduvtõukelisele ja vastupidi. Kepitõuketa uisusamm-sõiduviiisi tempovariant. Õpitud sõiduviiiside tehnikate täiustamine ja kinnistamine.		Teabekesskond Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	6. ORIENTEERUMINE Maastikuobjektid, leppemärgid, kaardi mõõtkava, reljeefivormid (lõikejoonte vahe), kauguste määramine. Liikumine joonorientiiride järgi. Kaardi ja maastiku võrdlemine. Asukoha määramine. Kompassi tutvustamine. Suunaharjutused kompassiga seistes ja liikudes. Õpperaja läbimine kaarti ja kompassi kasutades. Orienteerumismängud.	Kehaline kasvatus Eesti keel Matemaatika Kunst	Tervis ja ohutus Tehnoloogia ja innovatsioon Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilne identiteet Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng
	TANTSULINE LIIKUMINE. Tantsud õpetaja valikul vastavalt neidude ja noormeste arvule klassis. Omandatakse mõisted,	Kehaline kasvatus Eesti keel Muusika	Tervis ja ohutus Väärtused ja kõlblus Teabekesskond Kultuurilne identiteet

	oskussõnad, põhisammud ja kombinatsioonid. Soorollid tantsus. Erinevate liikumiste ja stiilide loov kasutamine. Traditsioonilisus ja nüüdisaegsus. Popkultuur. Tants kui sport. Tants kui kunst ja kultuur, tants kui meelelahutus.		Elukestev õpe ja karjääri plenerimine Keskkond ja jätkusuutlik areng Kodanikualgatus ja ettevõtlikkus
--	---	--	---