

Kehakultuuri ainekava 5.–9. klassile

Põhikooli kehalise kasvatuse õpe on suunatud põhihariduse **üldeesmärgi** saavutamisele. Põhihariduse eesmärk on õpilaste isiksuse arendamine ja sotsialiseerumine, nende rahvusliku eneseteadvuse kujunemine, üldise kultuuriteadlikkuse, maailmavaatelistel seisukohtadel, keskkonnasõbraliku mõtlemis- ja käitumisstiili, loomingu- ja uurimis- ja elus toimetulekut toetavate oskuste arendamine, enesejuhtimise ja iseõppimise suutlikkuse kujunemine globaalsete muutuste ja väljakutsete tingimustes.

Põhikooli lõpetaja on Ukraina patrioot, kes tunneb ja austab oma ajalugu ja kultuuri ning teiste rahvaste kultuure, valdab riigi (ja emakeelena, erinevuse korral) keelt, suhtleb vähemalt ühes võõrkeeles, tal on soov ja võime eneseharimiseks, on aktiivne ja vastutustundlik avalikus ja eraelus, ettevõtlik ja algatusvõimeline, tal on ettekujutus maailmavaatest, kaitseb loodust, kasutab ohutult ja sihipäraselt teaduse ja tehnoloogia saavutusi, järgib tervislikku eluviisi.

Põhihariduse eesmärgi saavutamist toetab õppe-, tervise- ja kasvatusülesannete terviklik rakendamine:

- üldiste arusaamade kujundamine kehakultuurist, selle tähtsusest inimese elus, tervise hoidmisest ja tugevdamisest ning kehalisest arengust;
- liikumiskogemuse avardamine, eluliselt vajalike liikumistegevuste täiustamine ja kasutamine igapäeva- ja mängutegevuses;
- lapse organismi funktsionaalse võimekuse avardamine kehaliste põhiomaduste ja sünnipärase võimete sihipärase arendamise kaudu;
- väärtushinnangute kujundamine kehaliste harjutuste kui tervisliku eluviisi ühe võtmateguri suhtes;
- praktiliste oskuste kujundamine iseseisvaks kehaliste harjutustega tegelemiseks ja aktiivseks puhkuseks;
- kõrgete moraaliomaduste kujundamine.

Kehakultuuri roll võtmepädevuste kujunemisel on esitatud järgnevas tabelis:

	Võtmepädevused	Komponendid
1	Suhtlemine riigikeeles ja emakeeles (juhul kui erineb)	Oskused: kasutada õiget terminoloogiat, suhelda erinevates olukordades kehakultuuri ja spordiga tegelemisel, lahendada konflikte suhtlemise teel, populariseerida kehakultuuri- ja spordiideid keeleliste vahenditega. Seos: kehakultuuri rolli teadvustamine isiksuse harmoonilises arengus, kehalise kasvatuse ja Ukraina spordiliikumise rahvuslike traditsioonide austamine. Õppematerjal: Info Ukraina spordiliikumise ajaloo ja ukraina sporditerminoloogia kohta.
2	Suhtlemine võõrkeeletes	Oskused: suhelda võõrkeeles kehakultuuri teemadel, selle tähtsusest eneseteostusele, kirjutada võõrkeeles tekste oma isiklikest spordiharrastustest, otsida infot välismaistest allikatest terviseprogrammide ja spordiuudiste kohta. Suhtumine: võõrkeele kui rahvusvahelise suhtluskeele rolli teadvustamine spordis. Õppematerjal: võõrkeelsed spordiuudised, sporditerminoloogia.
3	Matemaatika pädevus	Oskused: kasutada kehakultuuriga tegelemisel matemaatilisi meetodeid individuaalsete kehakultuuri- ja terviseprogrammide loomiseks, oma kehalise seisundi hindamiseks, erinevate spordialade võistlustel arvestuse pidamiseks, südame kokkutõmbesageduse arvutamiseks ja analüüsimiseks rahuolekus ja füüsilise koormuse ajal,

		eesmärgi saavutamiseks kuluva pingutuse arutamiseks, analüüsides kiirust, vahemaad, teekonda jne. Suhtumine: teadvustada matemaatilise mõtlemise tähtsust kehakultuuri, terviseedendamise ja sporditegevuse seisukohast. Õppematerjal: vahemaa läbimisega seotud ülesanded, ratsionaalse toitumismenüü koostamine.
4	Loodusteaduste- ja tehnoloogiaalane põhipädevus	Osksused: korraldada liikumisüritusi looduses, matkad jm; rakendada tervise edendamiseks uuenduslikke tehnoloogiaid; sooritada erinevaid kehalisi harjutusi looduskeskkonna tingimustes, arvestada kehalise kasvatus õppes loodusjõudude mõjuga. Suhtumine: inimese ja looduse harmoonilise koostöö mõistmine, ökoloogilise keskkonna tajumine ideaalse ruumina inimese kehalise aktiivsuse teostamiseks, väärtustav suhtumine ümbritsevasse keskkonda kui potentsiaalsesse terviseallikasse, säästliku looduskasutuse tähtsuse teadvustamine. Õppematerjal: matkamine looduses, kehalised harjutused värskes õhus, karastamisvahendid, kaasaegsed <i>fitness</i> -tehnoloogiad.
5	Info- ja digipädevus	Osksused: kasutada digitaalseid seadmeid liikumistehnika, kehaliste harjutuste, oma kehalise seisundi hindamise ja liikumisaktiivsuse jälgimise õppimiseks. Suhtumine: teadlikkus info- ja kommunikatsioonitehnoloogiate ja -seadmete mõjust tervisele, nende kasutamise eelistest ja riskidest; arvutisõltuvuse probleemide ja tagajärgede mõistmine. Õppematerjal: arvutiprogrammid kehalise tervise parandamiseks, erinevate spordialade töötoad, videotunnid ja -klipid kehalise kasvatus ja tervisetundide läbiviimisest erinevatel viisidel.
6	Elukestva õppimise oskus	Osksused: lahendada kehakultuuri ja spordi valdkonna probleemseid ülesandeid; saavutada konkreetseid eesmärke kehalises enesetäiendamises; töötada välja individuaalseid terviseprogramme, arvestades oma võimeid, motiive ja vajadusi; otsida, analüüsida ja süstematiseerida kehakultuuri ja spordi valdkonna infot. Suhtumine: mõista pideva kehalise arendamise vajadust. Õppematerjal: individuaalsete kehakultuuri- ja terviseprogrammide näited.
7	Algatusvõime ja ettevõtlikkus	Osksused: võistelda, saavutada aus võit ja väärikalt kaotada, kontrollida oma emotsioone, planeerida oma aega ja mobiliseerida ressursse, hinnata oma võimeid liikumistegevuse käigus, täita erinevaid rolle mängusituatsioonides, vastutada oma otsuste eest, kasutada oma eeliseid ja tunnistada puudujääke eri spordialade taktikalistes tegevustes, planeerida ja viia ellu spordiprojekte (turniirid, võistlused jne). Suhtumine: algatusvõime ja aktiivsus kehakultuuriga tegelemisel, vastutus, vaprus, arusaamine koostöö tähtsusest mängusituatsioonides. Õppematerjal: võistlused erinevatel spordialadel.
8	Sotsiaalne ja kodanikupädevus	Osksused: korraldada mängu või muid meeskondlikke liikumistegevusi; suhelda erinevates situatsioonides, tasandada konflikte;

		<p>järgida: ausa mängu reegleid (Fair Play) – austada vastast, võita ausal teel tänu hoolikale ettevalmistusele, kaotada väärikalt, mõista, et suurim võit on võit iseenda üle;</p> <p>järgida sanitaar-hügieeninõudeid ja turvalise käitumise reegleid kehaliste harjutuste sooritamisel, kontrollida oma seisundit kehakultuuriga tegelemise ajal.</p> <p>Suhtumine: toetuse ning alternatiivsete arvamuste ja vaadete hindamine; tolerantsus; liikumisaktiivsuse ja tervise vahelise seose mõistmine, teadlik suhtumine omaenda ja teiste tervisesse.</p> <p>Õppematerjal: meeskondlikud spordialad.</p>
9	Teadlikkus ja eneseväljendus kultuurivaldkonnas	<p>Oskused: väljendada oma kultuurilist potentsiaali liikumistegevuse kaudu; täiustada liikumiskultuuri.</p> <p>Suhtumine: eneseväljenduse ja eneseteostuse võimaluste teadvustamine kehakultuuri ja spordi kaudu; kõneetiketi järgimine.</p> <p>Õppematerjal: kehalise kasvatusvormid: spordipeod, võistlused, liikumisvahetunnid, liikumispausid.</p>
10	Keskkonnateadlikkus ja tervislik eluviis	<p>Oskused: suhtuda teadlikult enda ja teiste tervisesse; korraldada mäng või muud liiki liikumistegevus, suhelda erinevates kehakultuuri- ja sporditegevuse situatsioonides.</p> <p>Suhtumine: teadvustada sanitaar-hügieeninõuete järgimise olulisust kehaliste harjutuste sooritamisel, liikumisaktiivsus inimese elus tervise edendamisel, teadvustada enesekontrolli vajalikkust kehakultuuriga tegelemisel, järgida ohutu käitumise reegleid kehalise kasvatusvormide tundides, võistlustel ja muul viisil kehakultuuriga tegelemisel.</p> <p>Õppematerjal: kehalise kasvatusvormid: spordipeod, võistlused, liikumismängud.</p>

Läbivad teemad ehk õppeaineid läbivad sisured.

„**Keskkonnaohutus ja jätkusuutlikkus**“ on suunatud sellele, et tõsta õpilaste sotsiaalset aktiivsust, kujundada neis vastutustunnet, keskkonnateadlikkust, valmisolekut osaleda keskkonnahoiu ja ühiskonnaarengu küsimuste lahendamisel ning suurendada nende teadlikkust jätkusuutlikkuse olulisusest tulevaste põlvkondade jaoks.

Kasutatakse teadmisi kehalise seisundi iseärasustest ja organismi kohanemisest füüsiliste koormustega kehalise kasvatusvormi ja tervisetundides; kasutatakse tervise edendamiseks uuenduslikke tehnoloogiaid, teadvustatakse inimest osana loodusest, tema võimalusi arvestada looduskeskkonnaga kehakultuuriga tegelemisel ja tervise edendamisel; arvestada loodusjõudude mõju kehakultuuriga tegelemisel, osatakse läbi viia erinevas vormis aktiivset liikumist looduskeskkonna tingimustes jne.

„**Kodanikuvastutus**“ rakendamine aitab kaasa kogukonna ja ühiskonna vastutustundliku liikme kujunemisele, kes mõistab ühiskonna toimimise põhimõtteid ja mehhanisme.

Osatakse teha kehalise kasvatusvormi protsessis teistega tõhusat koostööd, näidata üles solidaarsust ja huvi ühiselt probleeme lahendada, teha kriitilist ja praktilist refleksiooni, võtta eesmärgi saavutamiseks vastu ühiselt otsuseid, kujundada vastutust ja mõista kehakultuuri väärtusi, järgida kehakultuuriga tegelemisel demokraatlikke põhimõtteid.

„**Tervis ja ohutus**“ juurde kuuluvate küsimuste uurimisega püütakse kujundada õpilast kui vaimselt, emotsionaalselt, sotsiaalselt ja füüsiliselt täisväärtuslikku ühiskonnaliiget, kes on võimeline järgima tervislikku eluviisi ja looma turvalist elukeskkonda.

Õpitakse mõistma, et kehakultuur on osa ühiskonna üldisest kultuurist, mille eesmärk on tugevdada tervist, arendada inimese füüsilisi, kõlblisi ja intellektuaalseid omadusi tema harmooniliseks kujunemiseks isiksusena. Teadvustatakse, et kehakultuur on oluline vahend inimese

sotsiaalse aktiivsuse tõstmiseks, tema kõlbeliste, esteetiliste ja loominguiliste vajaduste ning eluliselt tähtsa vastastikuse suhtlemise vajaduse rahuldamiseks, sõbralike suhete arendamiseks jne. Suhtutakse teadlikult enda ja teiste tervisesse; osatakse korraldada mängu või muud liiki liikumistegevust, suhelda erinevates kehakultuuri- ja sporditegevuse situatsioonides, tasandada konflikte, võita ausal teel ja väärikalt kaotada, järgida ausa mängu reegleid, teadvustada sanitaar-hügieeninõuete järgimise tähtsust kehaliste harjutuste sooritamisel, mõista liikumisaktiivsuse tähtsust inimese elus tervise edendamisel, kujundada enesekontrolli oskust kehakultuuriga tegelemisel, järgida ohutu käitumise reegleid kehalise kasvatuses tundides, võistlustel ja muul viisil kehakultuuriga tegelemisel.

„Ettevõtlikkus ja finantskirjaoskus“ eesmärk on arendada juhtimisalgatust, võimet edukalt tegutseda kiiresti muutuvast tehnoloogilises keskkonnas, pakkuda Ukraina noorematele põlvkondadele paremat arusaamist finantsküsimumste praktilistest aspektidest (säätmine, investeerimine, laenamine, kindlustus, krediidiandmine jne).

Kujundatakse oskust osutada spordi- ja terviseteeuseid, võttes arvesse konkreetse ettevõtte, organisatsiooni jne iseärasusi. Kujundatakse oskust hinnata oma võimeid liikumistegevuste käigus, töötada meeskonnas, kujundada koostööoskusi, rakendada erinevaid rolle mängusituatsioonides, vastutada tehtud otsuste eest, teadvustada koostöö tähtsust mängusituatsioonides, oma positiivseid külgi ja puudujääke erinevate spordialade taktikalistes tegevustes, näitata üles algatusvõimet ja aktiivsust kehalistes tegevustes, osata planeerida klasside- ja koolidevahelisi võistlusi jne ning koostada planeeritavate võistluste eelarvet.

Ainepädevus on mitmest komponendist koosnev haridus, mille põhikomponendid on teadmised, tegevused ja väärtused. Nende komponentide sisu on toodud ainekava rubriigis “Õpilaste õppe- ja kognitiivsete tegevuste oodatavad tulemused”.

Kehalise kasvatuses õppeprotsessi ülesehitus

Ainekava lähtub valikute pakkumise põhimõttest, mis näeb ette õppe kavandamise vastavalt õpilaste ealistele ja soolistele iseärasustele, nende huvidele, õppeprotsessi materiaal-tehnilisele varustatusele ning personali olemasolule.

Ainekava tagab:

- katkematu, ühtse ja järjepideva sideme alg- ja vanemas kooliastmes õpitava vahel;
- õppe ja kasvatuses arendava iseloomu ja rakendusliku suunitluse;
- igakülgset arenenud ja kehaliselt täisväärtusliku isiksuse kujunemist;

Ainekava on üles ehitatud moodulitena ja sisaldab kohustuslikku ja valikmooduleid. Kohustuslik moodul sisaldab teoreetilisi-metoodilisi teadmisi ja üldfüüsilist ettevalmistust, mille sisu rakendatakse igas tunnis. Valikmoodulina saab käsitleda peaaegu iga spordiala. Valikmooduli sisu kujundab kool ise, lähtudes õppekavas välja pakutud moodulitest, mis on läbinud ekspertiisi, saanud Ukraina Haridus- ja teadusministeeriumi heakskiidu ning avalikustatud üldiseks kasutamiseks. 5.–6. klassis peavad õpilased omandama 4–6 valikmoodulit, 7.–8. klassis 3–5 ja 9. klassis 3–4 moodulit. Kooli valitud moodulite omandamiseks kulub ligikaudu võrdne arv tunde, kuid mitte vähem kui 18. Samas pole välistatud ka võimalus üksikute moodulite õppimiseks vajalike tundide arvu põhjendatult suurendada või vähendada.

Valikmoodulite kavad on välja töötatud viiele aastale. Need sisaldavad selgituskirja, õppematerjali sisu, õpilaste õppe- ja kognitiivse tegevuse oodatavaid tulemusi, ligikaudseid õppenormatiive ja mooduli omandamiseks vajalike seadmete nimekirja.

Valikmoodulite rakendamise kriteeriumid koolis on: kooli materiaal-tehniline baas, piirkondlikud sporditraditsioonid, personali olemasolu ja õpilaste soovid. Õpilaste soovid tehakse kindlaks kohustusliku küsitluse teel. Enne õppeaasta algust vaatab kooli õppenõukogu läbi valikmoodulite valiku ja jaotumise igas klassis.

Valikmoodulid võivad õppimise käigus erinevates klassides muutuda.

Näiteks õpivad õpilased:

5. klassis – jalgpalli (1 aasta õpet), võrkpalli (1 aasta õpet), kergejõustikku (1 aasta õpet), ujumist (1 aasta õpet) ja suusatamise ettevalmistust (1 aasta õpet);

6. klassis – jalgpalli (2 aastat õpet), võrkpalli (2 aastat õpet), ujumist (2 aastat õpet), kergejõustikku (2 aastat õpet) ja sulgpalli (1 aasta õpet);

7. klassis – jalgpalli (3 aastat õpet), kergejõustikku (3 aastat õpet), ujumist (3 aastat õpet) ja sulgpalli (2 aastat õpet);

8. klassis – jalgpalli (4 aastat õpet), lauatennist (1 aasta õpet), võimlemist (1 aasta õpet) ja korvpalli (1 aasta õpet);

9. klassis – jalgpalli (5 aastat õpet), võimlemist (2 aastat õpet) ja korvpalli (2 aastat õpet).

Vajadusel võib 6.–9. klassis ühe valikmooduli raames omandada kaheks õppeaastaks ettenähtud õppematerjali.

Kahe valikmooduli omandamisel ühe õppeaasta jooksul ning juhul, kui mooduli õppimine ei alga 5. klassist, peab õpetaja valikmooduli sisu ja hindamisnormatiive korrigeerima.

Kehalise kasvatuse õppe korraldus

Üldhariduskooli kehakultuuri õppe- ja kasvatusprotsessi korralduslik põhivorm on õppetund.

Peamised nõuded kaasaegsele kehalise kasvatuse tunnile on:

- õppe- ja kasvatusprotsessi optimeerimine, kasutades uuenduslike õppemeetodite elemente ja õppeainete vahelisi seoseid;
- õppeprotsessi hariduslike, kasvatuslike, tervistavate ja arendavate suundade tagamine;
- õpilase oskuste kujundamine iseseisvalt kehaliste harjutustega tegelemiseks;
- diferentseeritud lähenemisviisi tagamine õppeprotsessi korraldusele, võttes arvesse õpilase tervislikku seisundit, kehalise arengu taset, liikumisalast ettevalmistust ja sugu, arvestades tema motiive ja huvisid kehaliste harjutustega tegelemiseks;
- õpetaja poolt erinevate õppekorralduslike vormide, vahendite, meetodite ja võtete kasutamine;
- kõigi õpilaste optimaalse liikumisaktiivsuse saavutamine iga tunni ajal, arvestades tervislikku seisundit.

Vastavalt Tervishoiuministeeriumi ja Haridus- ja teadusministeeriumi 20.07.2009 korraldusega nr 518/674 kinnitatud õpilaste rühmadesse jaotamise juhendile jagatakse õpilased kehalise kasvatuse tundideks meditsiiniliste näidustustele vastavalt põhi-, ettevalmistus- ja erirühmadesse.

- **Põhirühmas** viiakse kehalist kasvatust läbi täismahus vastavalt õppekavale, arvestades lapse arengu individuaalseid iseärasusi.
- Õpilased, kes tervislikel põhjustel on arvatud **ettevalmistusrühma**, käivad kohustuslikes kehalise kasvatuse tundides ja omandavad õppematerjali vastavalt selle õppekava nõuetele. Võistlustel osalemine toimub arsti täiendaval loal.
- Õpilased, kes tervislikel põhjustel on arvatud **erirühma**, käivad kohustuslikes kehalise kasvatuse tundides, kuid teevad korrigeerivaid harjutusi ja üldiseks kehalises arenguks mõeldud harjutusi, mis ei ole neile vastunäidustatud.
- Õpilased, sõltumata kehalise arengu tasemest ja meditsiinilise näidustuse rühmast, samuti need, kes on kehalisest koormusest ajutiselt vabastatud, peavad tingimata kehalise kasvatuse tundides kohal viibima. Õpilastele, kes tervislikel põhjustel kuuluvad ettevalmistus- või erirühma, määrab lubatud koormuse kehalise kasvatuse õpetaja.

Kodused ülesanded kehaliste harjutuste iseseisvaks sooritamiseks saavad õpilased kehalise kasvatuse tundides. Need peavad olema suunatud liikumisaktiivsuse suurendamisele vabal ajal ning rekreatiivse ja tervistava efekti saavutamisele. Kehaliste omaduste arengus mahajäämuse korral koostab õpetaja (8.–9. klassis koos õpilasega) individuaalse kehalise kasvatuse ja tervist edendavate tundide kava, kus märgitakse ära tundide ülesanne, kehalised harjutused, nende tegemise järjekord, korduste arv, puhkeintervallid, enesekontrolli vahendid, märged ülesande täitmise kohta.

Individuaalkava alusel iseõppimine annab õpilasele lisaboonuseid õpitulemuste hindamisel.

Tunniplaani koostamisel ei ole soovitatav kehalise kasvatuse tunde kahekordistada ega läbi viia kahel järjestikusel päeval. Enamik kehalise kasvatuse tunde on otstarbekas läbi viia vabas õhus.

Õpitulemuste hindamine

Õpitulemuste hindamisel kehalise kasvatus tundides võib arvestada järgmisi tegevusi:

- 1) kehaliste harjutuste sooritustehnika omandamine (võib teha õppenormatiivi rakendamise eraldi);
- 2) õppenormatiivi täitmine (arvestades isikliku tulemuse dünaamikat);
- 3) õppeülesannete täitmine tunni ajal;
- 4) teoreetilise-metoodiliste teadmiste omandamine.

Seejuures ei ole normatiivi täitmise hindamine domineeriv temaatilise, semestri- ega aastahinnangu tegemisel.

Kehaliste omaduste arengu hindamiseks kasutatakse selle kava poolt ette nähtud orienteeruvaid õppenormatiive ja igas moodulis pakutud normatiive õppeaastate kaupa. Nende läbiviimise järjekorra määrab õpetaja vastavalt kalender-temaatilisele planeerimisele.

Õppenormatiivi täitmisel määratakse selle näitaja järgi tulemuse tase (madal, keskmine, piisav, kõrge), seejärel pannakse liikumistegevuse soorituse tehniliste näitajate ja teoreetiliste teadmiste põhjal hinne punktidenä.

Õpilaste kehalise ettevalmistuse tulemuste hindamisel tuleb arvestada järgmiste nõuetega:

- 1) õppenormatiivid kujundavad meditsiinilise põhigrupi lapsed, kes normatiivi sooritamise hetkel ei kaeba halva enesetunde või tervises seisundi üle;
- 2) igale arvestuslikule harjutusele eelneb spetsiaalne kehaline ettevalmistus (vähemalt kaks õppetundi);
- 3) enne normatiivi täitma asumist viib õpetaja läbi soojendusharjutusi, pärast aga taastavaid harjutusi;
- 4) õpilastel on võimalus normatiiv uuesti sooritada õpetaja poolt määratud tunnis;
- 5) õpetaja on kohustatud normatiivide sooritamisel tagama reeglite tingimusteta järgimise ja ohutusnõuete täitmise;
- 6) ettevalmistusrühma kuuluvate õpilaste õpitulemuste hindamine toimub üldistel alustel.

Õpilaste kehalise kasvatus tulemuste hindamisel võetakse arvesse ka isiklike saavutusi õppeaasta jooksul ning kõigi tasemete spordivõistlustel osalemise aktiivsust. Nimetatud näitajate alusel saavad õpetajad kasutada erinevaid "boonuspunktide" arvestussüsteeme. Näiteks, kui õpilane sooritas arvestusharjutuse teatud tasemel, kuid samal ajal paranes selle harjutuse sooritamisel tema isiklik tulemus võrreldes eelmise näitajaga, võib õpetaja panna hindeks 1–2 punkti võrra kõrgema hinde kui õppenormatiividega ette nähtud.

Õpilasi, kes tervislikel põhjustel on arvatud meditsiinilisse ettevalmistusrühma, hinnatakse teoreetilise-metoodiliste teadmiste, harjutuste sooritustehnika ning neile mitte vastunäidustatud vastavate normatiivide täitmise järgi.

Ühelgi aastal ajavahemikul 01.09–01.10 õppenormatiive ei rakendata, et õpilased saaksid kehalise kasvatus tundide koormustega kohaneda; sel perioodil on tunnid pigem virgutava ja tervist kosutava iseloomu ja mõõduka koormusega.

Normatiivide täitmata jätmine õpilasest mitteoleneval põhjusel, ebaproportsionaalne kehaline areng ning mõjuval põhjusel tundidest puudumine ei ole põhjus lõpphinde alandamiseks.

Teoreetilise-metoodilised teadmised ja üldkehaline ettevalmistus

5. klass

Õpilaste õppe- ja kognitiivse tegevuse oodatavad tulemused	Õppe sisu
<i>Teoreetilise-metoodilised teadmised</i>	
Teadmised Õpilane: iseloostab: tervislikku eluviisi; mõisteid: kehaline areng, kehaline ettevalmistus, spordiala ja olümpia põhimõtte „Fair Play” toob näiteid: kehalise kasvatus eripäradest Vana-Kreekas; ausast käitumisest erinevate	Tervisliku eluviisi üldiseloostus. Kehalise arengu ja kehalise ettevalmistuse mõiste, spordiala. Olümpia põhimõtte „Fair Play”. Kehalise kasvatus kultuur Vana-Kreekas. Hügieeni- ja sanitaarreeglid kehakultuuriga tegelemisel.

Õpilaste õppe- ja kognitiivse tegevuse oodatavad tulemused	Õppe sisu
<p>spordialadega tegelemisel ja igapäevaelus; spordialadest.</p> <p>Väärtushoiakud valdab: enesekontrolli meetodeid õige kehaasendi jälgimisel; peamisi enesekontrolli võtteid kehaliste harjutuste sooritamisel objektiivsete näitajate järgi (südame löögisagedus);</p> <p>Tegevused järgib reegleid: hügieeni- ja sanitaarreeglid; ohutusreeglid tunnis ja klassivälisel spordiga tegelemisel; olümpia reegel „Fair Play“: austus vastase, kohtunike ja fännide vastu, võit tänu raskele treeningule, mitte iga hinnaga jne.</p>	<p>Enesekontrolli alused kehaliste harjutuste sooritamisel.</p> <p>Ohutusreeglid kehalise kasvatuse tundides ja klassivälisel spordiga tegelemisel.</p>
Üldkehaline ettevalmistus	
<p>Kognitiivne- ja tegevuskomponent Õpilane: sooritab: ümberrivistumine kolonnist ühe kaupa neljasesse kolonni harvenemise ja koondumisega, kolonnist kahe kaupa neljasesse kolonni lahknemise ja ühinemisega; edasilikumine paigalsammult; diagonaalkõnd, «tagurpidikõnd» ja «liikumine maona»; erinevat liiki kõnd, jooks ja hüpped; üldarendavad harjutused koha peal ja liikudes, vahendita ja vahendiga (pall, võilemiskepp, rõngas, hüpits), paaridena; harjutused rühi kujundamiseks ja lamppöidsuse ennetamiseks; tantsulised harjutused; 10-30 meetri lõigu kordusjooks; kiirendus kuni 10 m erinevatest lähteasenditest; märguande peale kiiruse ja suuna muutusega jooks; erinevad hüpped koos ülesannetega; hüpped 90 ja 180° pöördega; akrobaatikaharjutused; takistusriba ületamine, 4×9 m süstikjooks, liikumis- ja rahvuslikud mängud, teatevõistlused.</p> <p>osaleb liikumis- ja rahvuslikel mängudel, teatevõistlustel;</p> <p>sooritab: kätekõverdused toenglamangus; kätekõverdused rippes (poisid) ja ripplamangus (tüdrukud), kükid, ülakeha tõsted seliliasendist; ülakeha tõsted kõhuliasendist; harjutused hantlitega (kuni 1 kg), espanderitega, suurekaaluliste vahenditega paarides;</p> <p>sooritab: kükkasasendist üleshüppe; kaugus- ja kõrgushüpped paigalt; hüppe „sügavikku“ koos sellele järgneva üleshüppega; visked väikese palliga; laia amplituudiga liigutusharjutused käte ja jalgadega; hooliigutused; aktiivsed ja passiivsed</p>	<p><i>Riviharjutused;</i> <i>kõnd, jooks; hüpped;</i> <i>üldarendavad harjutused;</i> <i>rühi kujundamine ja lamppöidsuse ennetamine;</i> <i>tantsulised harjutused;</i> <i>kiiruse arendamine;</i> <i>osavuse arendamine;</i> <i>jõu arendamine;</i></p> <p><i>kiirus- ja jõuomaduste arendamine;</i></p> <p><i>painduvuse arendamine;</i></p> <p><i>vastupidavuse arendamine;</i></p>

Õpilaste õppe- ja kognitiivse tegevuse oodatavad tulemused	Õppe sisu
painutused; käte ja jalgade kõrvaleviimine partneri abiga; venitusharjutused; ühtlane jooks kuni 1000 m; 4×30 m, 2×60 m kordusjooks	
Tegevused ja väärtushoiakud Osaleb liikumis-, rahvuslikel ja spordimängudel ning teatevõistlustel, mõistab nende tähendust.	<i>Liikumismängud, rahvuslikud mängud, spordimängud, teatevõistlused</i>

6. klass

Õpilaste õppe- ja kognitiivse tegevuse oodatavad tulemused	Õppe sisu
<i>Teoreetilis-metoodilised teadmised</i>	
Teadmised Õpilane: toob näiteid kahjulike harjumuste mõjudest inimtervisele; iseloomustab: Vana-Kreeka olümpiamänge; kehalise arengu ja organismi funktsionaalse seisundi iseärasusi teismeeas; vastupidavuse arendamise vahendeid ja kontrollimeetodeid; Tegevused ja väärtushoiakud valdab kehalise seisundi enesekontrolli meetodeid vastupidavuse arendamisele suunatud harjutuste sooritamisel; selgitab käitumis- ja ohutusreeglite järgimise vajalikkust basseinis ja veekogudes ujumisel ning kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälistes sporditegevustes; järgib neid.	Kahjulikud harjumused ja nende mõju inimtervisele. Olümpiamängud Vana-Kreekas. Kehalise arengu ja organismi funktsionaalse seisundi iseärasused teismeeas. Vastupidavuse arendamise vahendid ja kontrollimeetodid. Käitumisreeglid basseinis ja veekogudes ujumisel.
<i>Üldkehaline ettevalmistus</i>	
Kognitiivne ja tegevuslik Õpilane: sooritab: rivistumine ja ümberrivistumine varem õpitud viisidel; rivisamm, koha peal harvenemine ja koondumine; käsklused: „Suurenda distantsi“, „Vähenda distantsi“; liikumine mööda saali piire, nurki ja punkte; sooritab: erinevat liiki kõnd jooks ja hüpped; sooritab: üldarendavaid harjutusi koha peal ja liikudes, vahendita ja vahendiga (pall, võimlemiskepp, rõngas, hüpits), paarides; sooritab: harjutused rühi kujundamiseks ja lamppöiduse ennetamiseks; tantsulised harjutused; 10-30 m lõigu kordusjooks; kuni 10 m kiirendus erinevatest lähteasenditest; märguande peale kiiruse ja suuna muutusega jooks; kordushüpped 90, 180 и 360 ° pööretega; akrobaatikaharjutused; harjutused kõrgemal toel; takistusriba ületamine, 4×9 m süstikjooks, jooks erinevatest lähteasenditest; kätekõverdused toenglamangus; kätekõverdused rippes (poisid)	<i>Riviharjutused;</i> <i>kõnd, jooks; hüpped;</i> <i>üldarendavad harjutused;</i> <i>rühi kujundamine ja lamppöiduse ennetamine; tantsulised harjutused; harjutused kiiruse arendamine;</i> <i>osavuse arendamine;</i>

Õpilaste õppe- ja kognitiivse tegevuse oodatavad tulemused	Õppe sisu
ja ripplamangus (tüdrukud), kükid, ülakeha tõsted seliliasendist; ülakeha tõsted kõhuliasendist; harjutused hantlitega (kuni 1 kg), espanderitega, suurekaaluliste vahenditega paarides; liikumine kätele toetudes; sarihüpped ühe või kahe jala tõukelt; topispalli (1 kg) visked ja püüdmine; kükkasasendist üleshüpe; kaugus- ja kõrgushüpped paigalt; hüpe "sügavikku" koos sellele järgneva üleshüppega; visked väikese palliga; sarihüpped ühe ja kahe jala tõukelt; laia amplituudiga liigutusharjutused käte ja jalgadega; hooliigutused; aktiivsed ja passiivsed painutused; käte ja jalgade kõrvaleviimine partneri abiga; venitusharjutused; sooritab: ühtlane jooks 1200 m; 200-400-meetriste lõikude vahelduvjooks vaheldumisi 30-50 m kiirkõnniga; hüpitsaga hüppamine.	<i>jõu arendamine;</i> <i>kiirus- ja jõuomaduste arendamine;</i> <i>painduvuse arendamine;</i> <i>vastupidavuse arendamine</i>
Tegevused ja väärtushoiakud osaleb liikumis- ja rahvuslikel mängudel ja teatevõistlustel	<i>Liikumis-, rahvuslikud- ja spordimängud, teatevõistlused</i>

7. klass

Õpilaste õppe-kognitiivse tegevuse oodatavad tulemused	Õppematerjali sisu
<i>Teoreetilis-metoodilised teadmised</i>	
Teadmised Õpilane: selgitab ratsionaalse liikumisrežiimi vajalikkust inimtervisele; nimetab virgutava, kehakultuuri, tervistava ja sportliku suunitlusega tegevusvorme; iseloostab: tänapäevaste olümpiamängude taassündi; jõu ja painduvuse arendamise vahendeid ja meetodeid; üleväsimuse tunnuseid; Väärtushoiakud valdab: jõu ja painduvuse arendamise kontrollimeetodeid; enesekontrolli vahendeid füüsiliste koormuste adekvaatsuse üle subjektiivsete aistingute põhjal; Tegevused järgib ohutusreegleid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälistes sporditegevustes.	Kooliõpilase ratsionaalne liikumisrežiim (ööpäevane, nädalane ja aasta jooksul). Virgestava, kehakultuurilise, tervistava ja sportliku suunitlusega tegevuste vormid. Tänapäevaste olümpiamängude taassünd. Jõu ja painduvuse arendamise vahendid ja kontrollimeetodid. Üleväsimuse tundemärgid ja nende ennetamise vahendid. Ohutusreeglid kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälistes sporditegevustes.
<i>Üldkehaline ettevalmistus</i>	
Kognitiivne- ja tegevuskomponent Õpilane: sooritab: rivistumine ja ümberrivistumine koha peal kaheviiruselisest koondrivist üheviirusliseks; suuna muutmine vasaku õlaga; eelnevatel aastatel õpitud kõnni, jooksu ja hüppete eri variandid;	<i>Riviharjutused;</i> <i>kõnd, jooks; hüpped;</i>

Õpilaste õppe-kognitiivse tegevuse oodatavad tulemused	Õppematerjali sisu
<p>üldarendavad harjutused: harjutused koha peal ja liikudes, paaris, vahendita ja vahendiga (pall, rõngas, võimlemiskepp, hüpits, topispall (1 kg), paaridena; harjutused rühi kujundamiseks ja lamppöidsuse ennetamiseks; tantsulised harjutused; 15-30 m löikude kordusjooks; kiirendus kuni 15 m erinevatest lähteasenditest koos kiiruse ja suuna muutusega märguande peale; erinevat liiki hüpped koos suuna muutmise ülesandega; pöördhüpped, hüppamine üle erinevate esemete; akrobaatilised harjutused; takistusriba ületamine; 4×9 m süstikjooks; ühtlane jooks kuni 1000 m; 200-400-meetrise löikude vahelduvjooks kiirusega 2-3,5 m/s ja 30-50 m kiirendusjooks 4,0-4,5 m/s; hüpitsaga hüppamine; kätekõverdused toenglamangus (poisid) ja pingilt (tüdrukud); kätekõverdused rippes (poisid) ja ripplamangus (tüdrukud), kükid ühel ja kahel jalal; kätekõverdused seina ääres seistes ja 45–50° nurga all kätele toetudes, topispalli visked ja püüdmine paarides; laia amplituudiga liigutusharjutused käte ja jalgadega; hooliigutused; aktiivsed ja passiivsed painutused; käte ja jalgade kõrvaleviimine partneri abiga; venitusharjutused</p>	<p><i>üldarendavad harjutused;</i> <i>rühi kujundamine;</i> <i>tantsulised harjutused;</i> <i>kiiruse arendamine;</i> <i>osavuse arendamine;</i> <i>vastupidavuse arendamine;</i> <i>jõu arendamine;</i> <i>painduvuse arendamine</i></p>
<p>Tegevused osaleb spordimängudel ja teatevõistlustel</p>	<p>Spordimängud ja teatevõistlused</p>

8. klass

Õpilaste õppe-kognitiivse tegevuse oodatavad tulemused	Õppe sisu
<i>Teoreetilis-metoodilised teadmised</i>	
<p>Teadmised Õpilane: toob näiteid olümpilaste silmapaistvatest saavutustest; iseloomustab olümpiamängude väärtusi nimetab: külmakahjustuse ja põletuse tunnused ja nende ennetamine; külma- ja soojaprotseduuridega karastamise reeglid; Väärtushoiakud selgitab kehakultuuri ja spordiga tegelemise tähtsust vaimse töövõime toetamiseks; iseloomustab kiirus- ja jõuomaduste arendamise vahendeid ja meetodeid; Tegevused järgib ohutusreeglid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälistes sporditegevustes.</p>	<p>Olümpilaste silmapaistvad spordisaavutused. Olümpiamängude põhiväärtused. Külma- ja soojaprotseduuridega karastamise reeglid. Abi külmakahjustuste ja põletuste korral. Kehakultuuri ja spordiga tegelemise tähtsus vaimse töövõime toetamiseks. Kiirus- ja jõuomaduste arendamise vahendid ja meetodid. Ohutusreeglid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälistes sporditegevustes.</p>

Õpilaste õppe-kognitiivse tegevuse oodatavad tulemused	Õppe sisu
<p>nimetab: Ukraina olümplaste saavutusi rahvusvahelisel areenil; Ukraina rahvusliku olümpiakomitee roll spordiedendamises;</p> <p>omab ettekujutust meditsiinieelse abi reeglitest vigastuste korral;</p> <p>järgib ohutusreegleid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälistes sporditegevustes;</p> <p>Väärtushoiakud</p> <p>iseloomustab iseseisvalt kehaliste harjutustega tegelemise reegleid;</p>	<p>Olümpia Ukraina. Ukraina rahvuslik olümpiakomitee.</p> <p>Traumade (vigastus, nihestus, luumurd, äravenitamine) meditsiinieelne abi.</p> <p>Ohutusreeglid kehalise kasvatuses tundides ja tunnivälistes sporditegevustes.</p> <p>Iseseisvalt kehaliste harjutustega tegelemise reeglid.</p>
Üldkehaline ettevalmistus	
<p>Teadmised ja tegevused</p> <p>Õpilane:</p> <p>sooritab: organiseerivad harjutused, poolpööre liikumisel;</p> <p>erinevat liiki kõnd, jooks ja hüpped;</p> <p>üldarendavad harjutused; liikumisharjutused, paarides, kolmikutes, rühmades, esemetega – topispalliga, võimlemispinkide ja -kummidega; harjutused rühi kujundamiseks ja lamppöidsuse ennetamiseks;</p> <p>30-60 m lõikude kordusjooksud; kiirendus kuni 30 m erinevatest lähteasenditest; märguande peale kiiruse ja suuna muutusega jooks;</p> <p>erinevad hüpped koos ülesannetega, pöördhüpped, hüpped üle kõikvõimalike esemete, takistusriba ületamine, 4×9 m süstikjooks;</p> <p>ühtlane jooks kuni 1500 m; 300-400 m jooks intervalliga 1-2-3 korda; vahelduva tempoga jooks kuni 2000 m; hüpsitsaga hüplemine;</p> <p>sooritab: kätekõverdused toenglamangus; kätekõverdused rippes (poisid) ja ripplamangus (tüdrukud), kükid ühel ja kahel jalal; harjutused hantlitega koos partneri kaalu ületamisega, harjutused jõutrenažööridel;</p> <p>laia amplituudiga liigutusharjutused käte ja jalgadega; hooliigutused; aktiivsed ja passiivsed painutused; käte ja jalgade kõrvaleviimine partneri abiga; venitusharjutused; harjutused võimlemiskepi või neljaks kokkupandud hüpsitsaga;</p> <p>paigalt kõrgus- ja kaugushüpped; sarihüpped ühe või kahe jala tõukelt; kükkasendist üleshüppamine; hüpe „sügavikku“ koos sellele järgneva üleshüppega; topispalli (1 kg) visked ja püüdmine paarides.</p>	<p><i>Riviharjutused;</i></p> <p><i>kõnd, jooks; hüpped;</i></p> <p><i>üldarendavad harjutused;</i></p> <p><i>rühi kujundamine ja korrigeerimine;</i></p> <p><i>kiiruse arendamine;</i></p> <p><i>osavuse arendamine;</i></p> <p><i>vastupidavuse arendamine;</i></p> <p><i>jõu arendamine;</i></p> <p><i>painduvuse arendamine;</i></p> <p><i>kiirus- ja jõuomaduste arendamine;</i></p>
<p>Tegevused</p> <p>osaleb spordimängudel</p>	<p><i>Spordimängud</i></p>