**KEHALINE KASVATUS**

**9. klass**

**1. Õppe- ja kasvatuslikud eesmärgid**

Õpilane:

- soovib olla terve ja rühikas;

- mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;

- tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisoskusi õppima ja

liikumist iseseisvalt harrastama;

- omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade/liikumisviiside tehnika;

- täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;

- jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;

- õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärusi järgima ja ausa

mängu olemust mõistma;

- tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu

2. Õppesisu ja erinevate alade õpitulemused

**2.1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- selgitab kehalise aktiivsuse ning regulaarse liikumisharrastuse mõju tervisele ja töövõimele;

- 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;

- liigub/spordib reegleid ja võistlusmäärusi järgides, kaaslasi austades ja abistades ning keskkonda säästes;

- 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;

- osaleb aktiivselt kehalise kasvatuse tundides, harrastab liikumist/sportimist iseseisvalt (tunniväliselt), käib spordiüritustel, oskab tegutseda abikohtunikuna võistlustel.

**Õppesisu**

Kehalise aktiivsuse mõju tervisele ja töövõimele, regulaarse liikumisharrastuse kui tervist ja

töövõimet tagava tegevuse vajalikkus. Liikumissoovitused noorukitele ning täiskasvanutele.

Ohutu liikumine ja liiklemine. Loodust säästev liikumine. Tegutsemine (spordi)traumade ja

õnnetusjuhtumite korral. Esmaabivõtted.

Õpitud spordialade ja liikumisviiside oskussõnad ning harjutuste ja tegevuste kirjeldamine; õpitud spordialade võistlusmäärused. Aus mäng – ausus ja õiglus spordis ning elus.

Teadmised iseseisva liikumisharrastuse kohta (eesmärkide seadmine, spordiala/tegevuse valik, spordivarustuse valik, harjutamise põhimõtted jm). Kehalise töövõime arendamine: erinevate kehaliste võimete arendamiseks sobivad harjutused, harjutamise metoodika. Kehalise võimekuse testid ja enesekontrollivõtted, testitulemuste analüüs.

Teadmised õpitud spordialade/tantsustiilide tekkest, peetavatest (suur)võistlustest/üritustest ning tuntumatest sportlastest Eestis ja maailmas. Teadmised olümpiamängudest (sh antiikolümpiamängudest) ja tuntumatest olümpiavõitjatest.

Teadmised spordiüritustest ning neil osalemise võimalustest. Liikumine „Sport kõigile“.

**2.2 Võimlemine**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab õpitud vaba- või vahendiga harjutuskombinatsiooni muusika saatel;

- sooritab harjutuskombinatsiooni akrobaatikas;

- sooritab harjutuskombinatsiooni rööbaspuudel (T) ja poomil (T) ;

- sooritab õpitud toenghüppe (hark- ja kägarhüpe).

**Õppesisu**

Rivikorra harjutused. 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 võimlemis-harjutuste kasutamine erinevate spordialade eelsoojendusharjutustena.

Rühi arengut toetavad harjutused. Harjutused lülisamba vastupidavuse arendamiseks;

jõuharjutused selja-, kõhu-, tuhara- ja abaluulähendajatele lihastele; venitusharjutused õla- ja

puusaliigese liikuvuse arendamiseks.

Iluvõimlemine (T). Harjutused rõnga, palli ja lindiga, hüpitsaga; harjutuskombinatsioon vahendiga muusika saatel.

Riistvõimlemine. Tireltõus rööbaspuudel ühe jala hoo ja teise tõukega (T);

Akrobaatika. Kaks ratast kõrvale; kätelseis, kätelseisust tirel (P)

Tasakaaluharjutused poomil (T). Erinevad sammukombinatsioonid; sammuga ette pööre 1800; jala hooga taha pööre 1800; poolspagaadist tõus taga oleva jala sammuga ette; erinevaid mahahüppeid.

Toenghüpe. Hark- ja kägarhüpe.

Aeroobika. Aeroobika põhisammud. Aeroobika tervisespordialana.

**2.3. Kergejõustik**

**Õpitulemused**

Õpilane:

- sooritab täishoolt kaugushüppe ja kõrgushüppes - flop

- sooritab hoojooksult palliviske (7. kl) ning paigalt ja hooga kuulitõuke;

- jookseb kiirjooksu stardikäsklustega; suudab joosta järjest 9 minutit (T) / 12 minutit (P).

Õppesisu

Sprindi eelsoojendusharjutused. Ringteatejooks.

Kestvusjooks.

Kaugushüppe eelsoojendusharjutused. Kaugushüpe täishoolt paku tabamisega.

Kõrgushüppe eelsoojendusharjutused. Kõrgushüpe - flop

Pallivise hoojooksult

Kuulitõuke soojendusharjutused. Kuulitõuge.

2.4. Sportmängud (valik – korv- ja võrkpall)

**Õpitulemused** kooli valitud kahe sportmängu kohta

Õpilane:

- sooritab tundides õpitud sportmängude tehnikaelemente;

- sooritab läbimurded paigalt ja liikumiselt ning petted korvpallis;

- sooritab ülalt pallingu, ründelöögi ja nende vastuvõtu võrkpallis;

- mängib kaht õpitud sportmängu reeglite järgi.

**Õppesisu**

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.

2.5. Taliala (uisutamine)

Uisutamine

**Õpitulemused**

Õpilane:

- uisutab tagurpidi ning tagurpidi ülejalasõitu;

- suudab uisutada järjest 9 minutit;

- mängib jäähokit.

**Õppesisu**

Paralleelpidurdus.

Tagurpidisõit. Tagurpidi ülejalasõit.

Kestvusuisutamine. Jäähoki.

2.6. Orienteerumine

**Õpitulemused**

Õpilane:

- läbib orienteerumisraja oma võimete kohaselt;

- oskab määrata suunda kompassiga, lugeda kaarti ja maastikku;

- oskab valida õiget liikumistempot ja -viisi ning teevarianti maastikul;

- oskab mälu järgi kirjeldada läbitud orienteerumisrada.

**Õppesisu**

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. Läbitud tee ja kontrollpunktide mälu järgi kirjeldamine.

Suund- ja valikorienteerumine. Sobiva koormuse ja liikumistempo valimine pinnasetüübi, reljeefivormi ja takistuste järgi.

**3. Õppetegevus**

- organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;

- kontrollharjutuste sooritamine ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele

hinnangu andmine;

- oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded; vestlused;

- liikumis-, spordi- ja terviseteemaliste materjalide lugemine ning loetu analüüsimine;

- spordivõistlustel käimine; spordiürituste jälgimine erinevate meediakanalite vahendusel.

Kuna õpilase kehaline aktiivsus on efektiivseim viis, et hoida tervist, arendada ning säilitada üldist töövõimet, kehalist vormisolekut ja vaimset tasakaalu, on soovitatav pakkuda vabade tundide arvelt lisatunde liikumiseks ning sportimiseks.

4. Hindamine

Hinnatakse teadmiste ja oskuste omandamist ning nende seostamist kehalise aktiivsusega kehalise kasvatuse tundides ja tunnivälises tegevuses. Õpilase teadmistele hinnangut andes tuleks eelkõige arvestada õpilase võimet rakendada omandatud teadmisi reaalses praktilises tegevuses. Kehalistele võimetele hinnangut andes peab tulemuse kõrval arvestama õpilase arengut ning õpilase tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kehalisele võimekusele hinnangut andes rakendatakse ka õpilase enesehindamist.