

Õppeaine: kehaline kasvatus III klass

Õpetaja: Pille Plakk

Õppeaasta: 2016/2017

Õppekava: Põhikooli õppekava

Tundide arv: 3 tundi nädalas

Milleks kehaline kasvatus?

Kehalise kasvatus tundides omandatud teadmised, oskused ja kogemused soodustavad õpilase mitmekülgset arengut ning võimaldavad tal leida endale jõukohase, turvalise ja tervisliku liikumisharrastuse.

Põhikooli kehalise kasvatuses taotletakse, et õpilane:

- 1) soovib olla terve ja rühikas;
- 2) mõistab kehalise aktiivsuse tähtsust oma tervisele ja töövõimele ning regulaarse liikumisharrastuse vajalikkust;
- 3) tunneb liikumisest/sportimisest rõõmu ning on valmis uusi liikumisosi õppima ja liikumist iseseisvalt harrastama;
- 4) omandab põhikooli ainekavasse kuuluvate spordialade ja liikumisviiside tehnika;
- 5) täidab liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid;
- 6) jälgib oma kehalist vormisolekut; teab, kuidas parandada töövõimet regulaarse treeninguga;
- 7) õpib kaaslastega koostööd tegema, kokku lepitud reegleid/võistlusmäärsi järgima ja ausa mängu olemust mõistma;
- 8) tunneb huvi Eestis ning maailmas toimuvate spordi- ja liikumisürituste vastu.

Nädal 35 (02.09.2016)

LIKUMISMÄNGUD.

Erinevad liikumismängud vahenditega ja ilma.

Nädal 36 (05.09.-09.09.2016)

ORIENTEERUMINE. PALLIMÄNGUD.

Orienteerumiskaart, leppemärgid, kaardi värvid, mõõtkava.

Orienteerumiskaart ja maastik. Valikute tegemine rajal.

Raja planeerimine, KP märkimine kaardile ja maastikule.

Jalgpall. ind. pallikäsitsemine. Liikumine palliga, söödu andmine ja vastuvõtmine.

Mängud ja harjutused pallivaldamise õppimiseks.

Lihtsustatud reeglitega jalgpall.

Nädal 37 (12.09.-16.09.2016) Üle-euroopaline spordinädal

VEHKLEMINE. JOOKSU TEHNIKA.

Vehklemistund algajatele klubis Tallinna Mõök.

Jooksutehnika meeldetuletamine. Erinevad jooksuharjutused. Jooks liikuvast stardiasendist. Jooks lendlähtest.

Pendelteatejooks. Teatevahetus.

Erinevad kombineeritud teatevõistlused osavuse ja kiiruse arendamiseks.

Spordipäev lastevanematega.

Nädal 38 (19.09.-23.09.2016)

ORIENTEERUMINE. PALLIMÄNGUD.

Orienteerumine Neeme külas. Rajavalikute tegemine, KP läbimine, oma liikumise analüüs.

Visked ja püüdmisega võrkpalliga.

Lihtsustatud reeglitega pesapall.

Üke.

Nädal 39 (26.09.-30.09.2016)

ORIENTEERUMINE. PALLIMÄNGUD.

Viske- ja püüdmisharjutused võrkpalliga kolonnides.

Rahvastepalli erinevad variandid: sissemisemise (hüpits, üke), sissepüüdmisega, väljaviskamisega.

Teateorienteerumine Neeme külas.

Nädal 40 (03.10.-07.10.2016)

PALLIMÄNGUD.

Jalgpall. Harjutused paarilisega: söödud, liikumised, kaitsetöö.

Lihtsustatud reeglitega jalgpall.

Pesapall. Visked ja söödud võrkpalliga. Mängutaktika.

Lihtsustatud reeglitega pesapall.

Rahvastepall. Juurdeviivaharjutused paarides, kolonnides.

Mäng kaptenite vahetusega. Üke.

Nädal 41 (10.10.-14.10.2016)

JOOKS. HÜPPED. VISKED.

Pendelteatejooks, teatevahetus. Ringteatejooks, teatevahetus. Madalstart, lendstart.

IAAF Laste kergejõustik: Sprindi- ja tõkkesprindi teatejooks. Täpsusvise üle barjääri.

Formel 1. Ristikeks. Vastupidavusjooks. Teismeliste kettaheide. Teismeliste odavise.

Pöördega topispallivise. Teismeliste kolmikhüpe. Topispallivise põlvitusest. Teivashüpe.

Nädal 42 (17.10.-21.10.2016)

PALLIMÄNGUD.

Tänavakorvpall. Põrgatamine, söödud, visked liikumiselt ja paigalt. OK (osavaima korvpallur) harjutused: suur kaheksa, süstik, slaalom, tuld.

Lihtsustatud reeglitega tänavakorvpall.

Pesapall. Visked ja söödud võrkpalliga. Mängutaktika.

Lihtsustatud reeglitega pesapall.

Jalgpall. Harjutused ja mängud söötude õppimiseks.

Lihtsustatud reeglitega jalgpall.

Nädal 44 (31.10.-04.11.2016)

PÕHIVÕIMLEMINE. AKROBAATIKA.

Sissejuhatus akrobaatikasse. Lülisambaharjutused. Venitused.

Akrobaatikaelemendid: tirel ette, tirel taha, hüppetirel, hüppetirel üle takistuse.

Toenglamangud, kükid. Üke.

Nädal 45 (07.11.-11.11.2016)**AKROBAATIKA. RIVIKORRAHARJUTUSED.**

Viiru ja kolonni moodustamine. Pöörded paigal. Liikumise alustamine ja lõpetamine.

Pöörded liikumisel.

Akrobaatikaelemendid: turiseis, tiritamm, kaarsild, ratas kõrvale.

Akrobaatika kompleksharjutus.

Nädal 46 (14.11.-18.11.2016)**POOM. ÜKE. HÜPITS.**

Tasakaaluharjutused madalpoomil paigal ja liikumisel. Pöörded poomil.

Hüplemine ja jalavahetushüplemine poomil.

Hüplemine hüpitsaga: sulghüplemine, jooksusammul, vas. ja par. jalal. Liikumine hüpitsaga hüpledes.

Akrobaatika kompleksharjutus.

Üke. Venitusharjutuste kompleksid.

Nädal 47 (21.11.-25.11.2016)**AKROBAATILISED HÜPPED ÜLE KITSE. AKROBAATIKA.**

Juurdedviivad harjutused üle kitse hüpeteks. Hüpped hoota ja hooga: harkhüpe, ülesirutusmahahüpe. Hüpped vasakult ja paremalt kitse kõrvalt jalgade kägardamisega.

Akrobaatika kompleksharjutus.

Nädal 48 (28.11.-02.12.2016)**HARJUTUSED VÕIMLEMISPALLIDEGA. ÜKE. HÜPITS.**

Osavusharjutused võimlemispallidega: visked-püüdmised, veered, põrgatamised.

Liikumine palliga. Harjutused paarilisega.

Hüplemine hüpitsaga: sulghüplemine, jooksusammul, vasakul- paremal jalal.

Hüplemine hüpitsaga paarilisega. Hüplemine hoonööril.

Nädal 49 (05.12.-09.12.2016)

AKROBAATIKA. HÜPPED ÜLE KITSE.

Akrobaatikalemendid: turiseis, tiritamm, kaarsild, tirel ette, tirel taha. Toengkükk üleminekuga toenglamangusse. Turiseis üleminekuga toengrõhtpõlvitusse. Ratas kõrvale.

Akrobaatilised hüpped üle kitse. Hüpped hoota äratõukega hoolaualt: toengkägar kitsel, harkhüpe, ülesirtusmahahüpe. Hüpped hoovõtuga äratõukega hoolaualt: harkhüpe, hüpped jalgade viimisega vasakult ja paremalt.

Nädal 50 (12.12.-16.12.2016)

VÕIMLEMINE. LIIKUMISMÄNGUD.

Akrobaatika- ja võimlemisharjutused "jaamades".

Liikumismängud: "käsijalgpall", korvpall liikuvate korvidega, lihtsustatud reeglitega saalihoki, rahvastepall poroloonpalliga.

Üke. Venitusharjutuste kompleks.

Nädal 51 (19.12.-23.12.2016)

AKROBAATIKA.

Akrobaatika ja võimlemisharjutuste püramiidid: paarilisega, kolmikutes, nelikutes, viiskutes.

Liikumismängud: "käsijalgpall", korvpall liikuvate korvidega, lihtsustatud reeglitega saalihoki, rahvastepall poroloonpalliga.

Nädal 2 (09.01.-13.01.2017)

LIIKUMISMÄNGUD. ÜKE. HÜPITS. KEHALISTE VÕIMETE TESTID.

Erinevad liikumismängud: "käsijalgpall", saalihoki, liikuvate korvidega korvpall, rahvastepall. Erinevad jõu- ja venitusharjutuste kompleksid.

Hüplemine hüpitsaga: sulghüplemine, jalalt jalale, vasakul ja paremal jalal.

Hüpitsahüplemine 30 sek jooksul (tulemusele).

Nädal 3 (16.01.-20.01.2017)

KEHALISTE VÕIMETE TESTID. ÜKE.

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused. Süstikjooks (ajavõtuga).

Hoota kaugus (tulemusele).

Saalihoki: sööt, söödu vastuvõtt, liikumine palliga. Mäng.

Nädal 4 (23.01.-27.01.2017)

SUUSATAMINE.

Tasakaaluharjutused suuskadel. Hüpped, pöörded, kukkumine ja tõusmine.

Klassikaline tehnika. Paaristõukeline sammuta, paaristõukeline ühesammuline sõiduviis.

Nädal 5 (30.01.-03.02.2017)

SUUSATAMINE.

Klassikalise sõidutehnika vahelduvtõukeline kahesammuline sõiduviis.

Klassikalise sõidutehnika harjutused paarilisega. Mäng (jahimees) suuskadel.

Nädal 6 (06.02.-10.02.2017)

SUUSATAMINE.

Laskumisasendid: põhiasend, sportlik laskumine, munaasend. Tõususviisid: trepptõus, käärtõus. Erinevad laskumiselemendid: slaalom, kükk ja tõusmine laskumisel takistuse alt. Sahkpidurdus. Pidurdustest takistuse ees.

Nädal 7 (13.02.-17.02.2017)

SUUSATAMINE.

Takistusrada erinevate suusasõidu elementidega: sahkpööre ümber tähise, slaalom, hüpe suuskadel üle takistuse, pööre üle selja suusad paralleelselt, kaheksa, laskumine kükki sõidu ajal takistuse alt läbisõitmine.

Paarisharjutused tasakaalu arendamiseks suuskadel.

Nädal 8 (20.02.-23.02.2017)

SUUSATAMINE.

Laskumisasendid. Tõusuviisid. Sahkpidurdus.

Uisutehnika õppimine. Paaristõukeline ühe- ja kahesammuline uisusamm- sõidviis.

Raskuse ülekanne jalalt jalale, jalgade töö ilma kepitõuketa.

Teatesuusatamine (vabalt valitud tehnikas). Teatevahetus suusatamises.

Nädal 9 (27.02.-03.03.2017)

SUUSATAMINE. SÕUDEERGOMEETER. VASTLAPÄEV.

Suusamatk sisaldab klassikalist tehnikat, uisutehnikat, erinevaid tõusuviise, laskumist, pugemist ja üle ronimist erinevatest takistustest.

Sõudeergomeetri tutvustus, sõudetehnika tutvustus.

Erinevad meeskondlikud talvised liikumismängud (lumegolf, lihtsustatud reeglitega curling).

Nädal 10 (06.03.-10.03.2017)

SÕUDEERGOMEETER. KEHALISTE VÕIMETE TESTID. LIIKUMISMÄNGUD.

Liikumismängud õues: lumegolf.

Sõudeergomeetril vastupidavuse treenimine. Üke. Venitused.

Painduvuse test. Kombineeritud teatevõistlused osavuse ja kiiruse arendamiseks.

Kombineeritud teatevõistlused- "Tähelepanu, start!" – Harjumaa etapp.

Nädal 11 (13.03.-17.03.2017)

SÕUDEERGOMEETER. ÜKE. LIIKUMISMÄNGUD.

Jõelähtme valla koolide talvine sõudeergomeetrite võistlus.

Jõu- ja venitusharjutuste kompleksid. Erinevad liikumismängud: saalihoki, saaljalgpall, rahvastepall poroloonpalliga.

Nädal 13 (27.03.-31.03.2017)

KERGEJÕUSTIK (JOOKS). PALLIMÄNGUD.

Tempokõnd/tempojooks. Vastupidavus jooks (IAAF laste kergejõustik).

Pesapall lihtsustatud reeglite järgi, Lippude varastamine, söödumäng võrkpalliga (10 söötu = 1 punkt).

Nädal 14 (03.04.-07.04.2017)

KERGEJÕUSTIK (HÜPPED). LIIKUMISMÄNGUD.

Kordushüpped mattidel: sammhüpped, konnahüpped, vasakul jalal, paremal jalal.

Venitused. Hoota kaugus.

Rahvastepall poroloonpalliga, liikuvate korvidega korvpall, saalihoki.

Nädal 15 (10.04.-13.04.2017)

KERGEJÕUSTIK (VISKED, HEITED). PALLIMÄNGUD.

IAAF Laste Kergejõustik: visked topispalliga põlvitusest, topispallivise pöördega täpsusele. Teismeliste kettaheide, teismeliste odavise. Vortex.

Pioneeripall. Rahvastepall.

Nädal 16 (17.04.-21.04.2017)

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED).

Pendelteatejooks, teatevahetus. Ringteatejooks, teatevahetus. Madalstart, start liikuvast stardipositsioonist, lendstart.

Juurdeviivadarjutused kaugushüppesse. Kaugushüpe hoota ja täishoolt.

Liikumismängud kiiruse ja kiirusliku vastupidavuse arendamiseks: "Ajalehekull", Polkakull.

Nädal 17 (24.04.-28.04.2017)

LIIKUMISMÄNGUD. ÜKE.

Rahvastepall, söödumäng, jalgpall, pesapall. Lippude varastamine. Hübits. Üke.

Nädal 18 (02.05.-05.05.2017)

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED).

Erinevad jooksu- ja hüplemisharjutused.

Juurdeviivaharjutused kaugshüppesse. Hüpped täishoolt.

Sprint. Start koos stardikäsklustega.

Palliviske tehnika meeldetuletus (vortex), visked paigalt ja täishoolt.

Kõrgshüppe juurdeviivad harjutused. Kõrgshüpe (karjapoisi) tehnika meeldetuletus.

Hüpped üle kummi hoolt.

Pendelteatejooks, ringteatejooks. Teatevahetus.

Nädal 19 (08.05.-12.05.2017)

KOOLI OLÜMPIAMÄNGUD. ANTIIKAJA OLÜMPIAMÄNGUD.

Olümpiamängude idee, sümboolika, ausa mängu põhimõtted.

Antiikaja olümpiamängude spordialad.

Nädal 20 (15.05.-19.05.2017)

KOOLI OLÜMPIAMÄNGUD. NÜÜDISAEGSED OLÜMPIAMÄNGUD.

Olümpiamängude idee, sümboolika, ausa mängu põhimõtted.

Nüüdisaegsete olümpiamängude spordialad.

Nädal 21 (22.05.-26.05.2017)

SULGPALL. ÜKE.

Sulgpall. Juurdeviivad mängud sulgpalli õppimiseks.

Reketihoie. Eest- ja tagantkaelöök. Serv. Lihtsustatud reeglitega mäng.

Hüpitsahüplemine. Üke.

Nädal 22 (29.05.-02.06.2017)

KERGEJÕUSTIK (JOOKS, HÜPPED, VISKED)

Kaugshüpe. Pallivise. Sprint. Kõrgshüpe.

Jõelähtme valla koolide kergejõustikuvõistlus Lool.

III kl

1. Teadmised spordist ja liikumisviisidest.

Liikumise ja sportimise tähtsus inimese tervisele. Liikumine/sportimine üksi ja koos kaaslastega, oma soorituse kirjeldamine ning hinnangu andmine. Ohutu liikumise/liiklemise juhised õpilasele. Käitumisreeglid kehalise kasvatuses tunnis, ohutu ja kaaslaste arvestav käitumine erinevate harjutuste ja liikumisviisidega tegeldes. Teadmised ilmastikule ja spordialale vastavast riietumisest ja hügieeninõuetest. Elementaarsed teadmised spordialadest, Eesti sportlastest ning spordivõistlustest ja tantsuüritustest.

2. Põhivõimlemine ja akrobaatika.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) oskab liikuda, kasutades rivi- a võimlejasammu (T)
- 2) sooritab põhivõimlemise harjutuste kombinatsiooni muusika või saatelugemise saatel
- 3) sooritab tireli ette, tireli taha ja turiseisu
- 4) hüpleb hüpsat tiirutades ette

3. Kergejõustik.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) jookseb kiirjooksu püstistardist stardikäsklustega
- 2) läbib joostes võimetekohase tempoga 1 km distantsi
- 3) sooritab õige teatevahetuse teatevõistlustes ja pendelteatejooksus
- 4) sooritab palliviske paigalt
- 5) sooritab hoojooksult kaugushüppe 1m. laiuse pakuga

4. Liikumismängud.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) sooritab harjutusi erinevaid palle põrgatades, vedades, söötes, visates ja püüdes ning mängib nendega liikumismänge

2) mängib rahvastepalli ja jalgpalli lihtsustatud reeglite järgi, on kaasmängijatega sõbralik ning austab kohtuniku otsust

5. Suusatamine.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) suusatab paaristõukelise sammuta sõiduviisiga ja vahelduvtõukelise kahesammulise sõiduviisiga
- 2) laskub mäest põhiasendis
- 3) läbib järjest suusatades 1-2 km distantsti

6. Orienteerumine.

Õpitulemused

Õpilane:

- 1) tunneb kaardivärve
- 2) orienteerub etteantud või endavalmistatud plaani järgi

Hindamine

Hinnatakse õpilase tegevust tundides (aktiivsus, kaasatõõtamine, püüdlikkus, reeglite, hügieeni- ja ohutusnõuete järgimine jms). Õpitulemustena esitatud liigutusoskusi hinnates arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase poolt tegevuse/harjutuse omandamiseks tehtud tööd.

III klassi õpilaste teadmistele ja oskustele antakse numbrilised ja sõnalised hinnangud kaks korda õppeaastas (detsembris peale II õppeveerandit ja juunis õppeaasta lõpus).