

**AINEVALDKOND „KEHALINE KASVATUS“****Kehaline kasvatus 3. klass****Nädalatundide arv 3**

<b>Õppesisu</b>	<p><b>Võimlemine</b> Rivi- ja korraharjutused. Käsklused „Paigal”, „Joonu”, „Valvel”, „Vabalt”. Ümberpööre paigal, osade kaupa- ja järjest loendamine. Rivistumine kolonni 2-, 3-, 4- kaupa suuna ja või orientiiri järgi. Liikumine „maona”. Ronimine, roomamine, kandmine, ripped toengud. Ripplamang, ripplamangus käte kõverdamine. Rippes kangil liikumine kõrvale. Ripe latil. Harktoenglamang, toengpõlvitus. Hüppeharjutused. Toenghüpped, sügavushüpped (kuni 80 cm) vetruva maandumisega poolkükki käed ees (kõrval-ülal). Tasakaaluharjutused. Võimlemispingil kõnd lisaülesannetega, erinevate käteasenditega, rõhtseis, selg ees kõnd, pöörded päkkadel. Akrobaatika. Tirel ette, poolspagaat, turiseis, kaarsild selili lamangust (abistamisega), veere kõrvale harkistest ette ringveere. Tantsuharjutused. Polkasamm ette; vahetussamm, ristsamm, hüpaksamm. Õpitud sammude ja hüplemist kombinatsioonid.</p> <p><b>Kergejõustik</b> Jooks, jooksuharjutused. Püstilähe, jooksu alustamine püstilähtest. Kiirendusjooksud kuni 40 m. vahelduvtempoga jooksud. Jooks rahulikus tempos 3-4 min. Põlvetoostejooks paigal ja edasiliikumisega, jalatõstejooks, sääretõstejooks ja jooks ristsammudega. Hüpped. Kõrgushüpe üleastumistehnikaga. Kaugushüpe täishoolt (määratlemata äratõukekohata). Ridahüpped (hüpped jalalt jalale). Visked, viskeharjutused. Märkivisked horisontaalsesse ja vertikaalsesse märki. Viskeharjutused kergete topispallidega. Liikuva märklaua tabamine väikese palliga.</p> <p><b>Sportmängud</b> Palli põrgatamine paigal parema ja vasaku käega erineva rütmiga. Liikumismängud. Jooksu-, viske-, hüppemängud. Akrobaatilised mänguvormid. Mängud suuskadel. Lihtsamate korv- ja jalgpalli elementide tutvustamine. Rahvastepall.</p> <p><b>Suusatamine</b> Vahelduvtõukeline 2-sammuline sõiduviis. Libisemine ühel suusal (vabalibisemine). Laskumine madalalendis. Käärtõus. Astesammtõus. Astepööre laskumisel.</p> <p><b>Ujumine</b> Rinnuli-, selili- ja krooli ujumine tehniliselt korrektselt. Delfiini käte ja jalgade töö. Erinevate ujumisviiside pöörded.</p>
<b>Õpitulemus</b>	<p>Õpilane teab:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) käitumisreegleid spordiväljakul, spordisaalis;</li> <li>2) hügieeninõudeid, ohutusnõudeid;</li> <li>3) kehaliste harjutuste mõjust tervisele.</li> </ol> <p>Oskab:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) täita rivi- ja korraharjutusi;</li> <li>2) sooritada lihtsaid võimlemisharjutusi kindla rütmi järgi;</li> <li>3) sooritada erinevaid kõnni-, jooksu-, hüppe- ja viskeharjutusi;</li> <li>4) hüppelda hübitsaga paigal;</li> <li>5) liikuda ripplamangus kangil kõrvale;</li> </ol>

- 6) maanduda poolkükki käed ees;
- 7) alustada jooksu püstilähtest;
- 8) hüpata kaugust sammasendist õige maandumisasendiga;
- 9) hüpata kõrgust üleastumishüppega;
- 10) visata palli paigalt kaugusele;
- 11) vahelduvtõukelist 2-sammulist sõiduviisi.

Suudab:

- 1) joosta 60m kiirusele;
- 2) joosta 1 km ühtlases tempos aega arvestamata;
- 3) hüpata kaugust hoojooksult;
- 4) visata palli;
- 5) suusatada järjest vahelduval maastikul T - 2 km, P - 3 km;
- 6) hüpitset ette tiirutades hüpata 60 sek järjest;
- 7) täita õpitud ujumisviiside põhilisi tehnika nõudeid.