

# **TÜRI ÜHISGÜMNAASIUM**

## **valikaine SPORT AINEKAVA**

### **Õppe- ja kasvatusesmärgid**

Gümnaasiumi kehalise kasvatusesega taotletakse, et õpilane:

- 1) tunneb liikumisest rõõmu ja on aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis;
- 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks;
- 3) arendab oma liikumisoskusi ja omab valmisolekut õppida uusi spordi- ja liikumisalasid;
- 4) järgib kehalisel tegevusel ohutus- ja hügieeninõudeid, teab, kuidas käituda sportimisel esineda võivate õnnetusjuhtumite korral;
- 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ja oskab oma töövõimet regulaarse treeningu abil parandada;
- 6) on vastutustundlik, koostööaldis, kaaslasi austav, nendega arvestav

### **Õpitulemused gümnaasiumi lõpul**

Õpilane

- 1) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse olulisust inimese tervisele ning tegeleb regulaarselt kehaliste harjutustega;
- 2) omab ainekavva kuuluvate liikumisviiside ja spordialade tehnika, suudab hinnata oma oskuste taset ja teab, kuidas uusi oskusi omandada;
- 3) jälgib sportimiselohutus- ja hügieeninõudeid;
- 4) suhtub hoolivalt keskkonda, harjutuspaikadesse ja inventari;
- 5) järgib ausa mängu põhimõtteid, teeb kaasõpilastega koostööd täites nii liidri kui ka alluva rolli;
- 6) leiab omale sobiva liikumisharrastuse ja tegutseb kehalise vormisoleku nimel;

### **Füüsiline õpikeskkond**

Ainekava kohase õppetegevuste läbiviimiseks:

- 1) tunnid toimuvad järgmistes spordirajatistes - võimla, ruum aeroobika –ja tantsulise liikumise läbiviimiseks, normaalmõõtmega staadion, kunstmurukattega jalgpalliväljak, jõusaal;
- 2) on suusarada, uisuväljak, terviserada Tolli metsas;

- 3) on olemas rõivistud ja pesemisruumid;
- 4) on tundide läbiviimiseks vajalik inventar ja spordivahendid.

### **Gümnaasiumi õppetegevused on:**

- 1) organiseeritud ja iseseisev praktiline harjutamine;
- 2) kontrollharjutuste sooritamise ja oma kehaliste võimete kontrollimine ning tulemustele hinnangu andmine;
- 3) oma ja kaaslaste tegevuse/soorituse kommenteerimine; sõnalised aruanded, vestlused;
- 5) spordivõistlustel/liikumisüritustel käimine, neist osavõtt võistleja, osaleja või abilisena,

### **Hindamine**

Hindamisel lähtutakse õppeaine eesmärkidest ja saavutatud õpitulemustest. Hindamine annab tagasisidet õpilase aktiivsuse (töökuse), püüdlikkuse ja arengu kohta. Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase teadmisi, liigutusoskusi ja kehalist võimekust. Hindamise objekte ja hindamiseaspekte selgitab õpilastele õpetaja õppeprotsessi algul.

Õpitulemusena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse saavutatud taset kui ka õpilase tööpanust. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal.

Kehalistele võimetele hinnangu andmisel arvestatakse õpilase arengut ja tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel.

Kehalise ja sportimisaktiivsuse hindamisel arvestatakse õpilase aktiivsust (osavõtt, kaasatöötamine, koostöö oskused) tundides, regulaarset treenimist, võistlustest ja spordiüritustest osavõttu või nende korraldamist jms.

**Õppemaht:** 2 kursust

### **Õppesisu:**

#### **SPORTMÄNGUD**

##### Jalgpall, ragbi

Jalgpalluri individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine.

Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu, mängides 4:4,5:5, 6:6.

Positsioonidele omase tehnika täiustamine.

Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.

Kohtuniku tegevus jalgpallis. Jalgpall kui liikumisharrastus.

##### Korvpall.

Sööt ja löige rünnakul.. Mees-mehe ja maa-ala kaitse.

Korvpallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.  
Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.  
Ründe-ja kaitsemängu taktika.  
Tänavakorvpalli tutvustamine. Kohtuniku tegevus korvpallis.  
Korvpall kui liikumisharrastus.

### Võrkpall

Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sööt ette ja taha. Blokeerimine.  
Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.  
Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika.  
Rannavõrkpalli tutvustamine.  
Kohtuniku tegevus võrkpallis. Võrkpall kui liikumisharrastus.

### Saalihoki

Saalihoki individuaalne ettevalmistus ja oma tugevate külgede arendamine. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.  
Positsioonidele omase tehnika täiustamine.  
Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.  
Kohtuniku tegevus saalihokis.  
Saalihoki kui liikumisharrastus

### Käsipall

Sööt ja löige rünnakul. Mees-mehe ja maa-ala kaitse.  
Käsipallitehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mänguliste situatsioonide kaudu.  
Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus.  
Ründe-ja kaitsemängu taktika.  
Kohtuniku tegevus käsipallis.  
Käsipall kui liikumisharrastus.

### Pesapall

Mängureeglite tutvustamine. Ettevisked, löögid. Kaitsetegevus väljakul.  
Õpitud tehnikaelementide kasutamine mängus. Ründe- ja kaitsemängu taktika  
Kohtuniku tegevus.  
Pesapall kui liikumisharrastus.

## **VÕIMLEMINE**

Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused erinevatele lihasrühmadele. Lihasjõu arendamise vahendis, ületatava vastupanu suurus, intensiivsus ja korduste arv.