Ainevaldkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	**KEHALINE KASVATUS V**
Eelduskursused	Kehaline kasvatus I-IV
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi: kontakttunnid, iseseisev töö, õppekäigud, võistlused jms
Õpetamise aeg	G3 I ja II perioodil 2025/26 õa
Kursuse eesmärgid	1) tunneb liikumisest rõõmu ja on kehaliselt aktiivne, soovib olla terve ning kehaliselt vormis; 2) mõistab regulaarse kehalise aktiivsuse mõju ja rakendab seda oma tervise tugevdamiseks; 3) arendab oma liikumisoskusi ning on valmis õppima uusi spordi- ja liikumisalasid; 4) järgib liikudes/sportides ohutus- ja hügieeninõudeid ning teab, kuidas käituda õnnetusjuhtumite korral; 5) jälgib oma kehalise vormisoleku taset ning oskab oma töövõimet regulaarse treeninguga parandada; 6) on vastutustundlik ja koostööaldis ning austab, abistab ja arvestab kaaslasi; 7) väärtustab kehakultuuri rahvusliku ja rahvusvahelise kultuuri osana; 8) teab ainevaldkonnaga seotud õppimisvõimalusi, elukutseid ja ameteid ning mõistab nende töö väärtust ühiskonnas. 9) on teadlik kaitseväes rakendatavast füüsilise ettevalmistuse hindamise korrast ja NATO testi sisust.
Kursuse lühikirjeldus	**Kergejõustikualade** tehnika täiustamine ja kinnistamine. Kiir- ja kestvusjooks. Kaugus- ja kõrgushüpe. Kuulitõuge. Odaviske- ja kettaheitetehnika tutvustamine. Kergejõustikualade kasutamine kehaliste võimete (vastupidavuse, jõu, kiiruse) arendamiseks. Valmistumine kergejõustikuvõistluseks ja osalemine koolivõistlusel. Kohtuniku tegevus kergejõustikus. **Sportmängude** (korvpall, võrkpall, jalgpall, saalihoki) tehnika täiustamine. Kohtuniku tegevus. Mängureeglid. Sportmäng kui liikumisharrastus. **Orienteerumisradade** läbimine: suund-, valikorienteerumine. SPORTident elektrooniline kontrollkaart. Orienteerumine liikumisharrastusena. **Uisutamistehnika** täiustamine. Kestvusuisutamine. Kehaliste võimete arendamine uisutades. Iseseisev harjutamine ning uisutamise seos teiste rahvaspordialadega (jooksmine, ujumine, jalgrattasõit).

	Suusatehnika täiustamine erinevates maastikutingimustes. Suusatamise tehnika põhialused. Iseseisev harjutamine ning kehaliste võimete arendamine suusatades. **Jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutused** erinevatele lihasrühmadele. Erinevate võimlemisliikidega tegelemine. Kehatunnetuse ja koordinatsiooni arendamine harjutustega, mis sobivad kehale. Kaasõpilaste julgestamine ja abistamine harjutuste sooritamisel.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpetamisel õpilane: ● oskab kasutada erinevaid jõu-, venitus- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele; ● sooritab õpetaja poolt valitud kergejõustikualad tehniliselt õigesti; ● läbib järjest joostes 800 m (tüdrukud) või 1000 meetrit (poisid); ● mängib kohandatud võistlusmääruste järgi kahte sportmängu; ● sooritab sportmängudes kooli koostatud kontrollharjutuse põhikoolis ja gümnaasiumis õpitud tehnikaelementidest; ● läbib uisutades 2 km või suusatades 8 km (tüdrukud)/10 km (poisid) jõukohase tempoga; ● läbib 5 km distantsi (tüdrukud)/10 km distantsi (poisid) jõukohase tempoga; ● sooritab NATO testi; ● kasutab erinevaid suusatehnikaid sõltuvalt maastikust; ● õpilane läbib kaardi ja kompassiga harjutus- või võistlusraja; ● oskab valida ilmale sobivat riietust; ● suudab jälgida AUSA MÄNGU reegleid ning oskab abistada ja arvestada kaaslastega.
Hindamine	Eristav protsendiline (viiepallisüsteemis). Kehalises kasvatuses hinnatakse õpilase liigutusoskusi, kehalist võimekust ja teadmisi. Hindamise objekte (tegevusi, oskusi, teadmisi) ning hindamisaspekte (vaatlemist, mõõtmist, võrdlemist) selgitab õpilastele õpetaja õppe algul. Õpitulemustena esitatud liigutusoskuste hindamisel arvestatakse nii saavutatud taset kui ka õpilase tehtud tööd, et omandada tegevus/harjutus. Oskuste taset hinnatakse kontrollharjutuse soorituse põhjal. Kehalistele võimetele hinnangut andes arvestatakse õpilase individuaalset arengut, st muutusi varasemate sooritustega võrreldes ning tema tehtud tööd tulemuse saavutamise nimel. Kursuse hinne kujuneb arvestuslikest hinnetest ja jooksvatest hinnetest. Jooksvatest hinnetest kujuneb 1 arvestuslik hinne lisaks. Positiivse kursusehinde saamiseks tuleb õpilasel sooritada positiivsele hindele kõik arvestuslikud hinded: ● kergejõustiku arvestus

	● NATO test ● Tunni läbiviimine (analüüs ja tagasisidestamine)(T) ● Jooksvate hinnete põhjal kujunev arvestuslik hinne (orienteerumine, sportmängud ja/või kooli esindamine, suusatamine/uisutamine). Positiivse hinde saamiseks tuleb õpilasel tundidest aktiivselt osa võtta. Rohkem, kui kolmest tunnist puududes on õpetajal õigus esitada lisaülesandeid. Tundides tuleb osaleda ilmastikule vastava sportliku riietusega. Sobiva riietuse puudumisel ei ole õpilasel võimalik tunnis kaasa teha. Vabastatud õpilane osaleb tunnis sportliku riietusega ja saab ülesandeid õpetajalt/täidab arsti poolt lubatud harjutusi. Vajadusel saab teha õpetajaga erikokkuleppeid. Kursuse hinnet arvestatakse kehalise kasvatuse 1\5 kooliastmehinde väljapanemisel.
Õppematerjalid	**vt soovituslikku kirjandust**
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	Jalgpalli mängureeglid http://www.jalgpall.ee/documents.php Kergejõustiku võistlusmäärused http://www.ekjl.ee/kasulik_info/voistlusmaarused http://www.ekjl.ee/kasulik_info/punktitabelid Rannavõrkpalli määrused https://volley2020.volley.ee/wp-content/uploads/2020/06/RANNAV%C3%95RKPALLIM%C3%84%C3%84RUSTEPUNKTID.pdf ja saalivõrkpalli määrused http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame_VB.asp Korvpalli reeglid http://www.saarekorvpall.ee/documents/docs/542c34eb90f52_fiba_korvpallireeglid_2015.pdf 3x3 korvpalli reeglid https://basket3x3.ee/reeglid/ Orienteerumise ABC https://paevakud.ee/osalejale/ Suusatamine http://www.oppekava.ee/index.php/Suusatamine NATO test https://drive.google.com/drive/folders/1I7xsb6ts9yU0X3kQVsNNN6ew595aLV8K?usp=sharing Saalihoki reeglid http://www.saalihoki.ee/Materjalid/Reeglid.aspx

Kursuse väljund	Kooli esindamine võistlustel, kohtunikutöö võistlustel, võistluse korraldamine/läbiviimine