



KÄRU PÕHIKOOL ÕPPEKAVA

**AINEKAVAD
1.KLASS**

| Eesti keel | |
|--|---|
| 1. klassi lõpetaja õpitulemused | Õppesisu ja -tegevus |
| <p>Suuline keelekasutus (kuulamine, kõnelemine)</p> <ul style="list-style-type: none"> eristab häälikuid (asukoht ja järjekord sõnas), täishääliku pikkusi; toimib õpetaja ja kaaslaste suulise juhendi järgi; kuulab õpetaja ja kaaslaste esituses lühikest eakohast teksti, mõistab kuulnud lause, jutu sisu; teab, et sõnadel on lähedase või vastandtähendusega sõna ja nimetab neist mõningaid; väljendab end suhtlusolukordades arusaadavalt: palub, küsib, tänab, vabandab; jutustab suunavate küsimuste toel kuuldust, nähtust, loetust; koostab õpetaja abiga pildiseeria või küsimuste toel suulise jutu, esitab luuletust peast; | <p>Suuline keelekasutus</p> <p><u>Kuulamine</u> Helide, häälte ja häälikute eristamine (asukoht ja järjekord sõnas), hääliku pikkuse eristamine, põhirõhk täishääliku pikkusel. Õpetaja ja kaaslaste kuulamine ning suulise juhendi järgi toimimine. Õpetaja ja kaaslaste ettelugemise kuulamine. Kuuldu ja nähtu kommenteerimine.</p> <p><u>Kõnelemine</u> Häälde- ja intonatsiooniharjutused. Häälde harjutamine, hääle tugevuse kohandamine olukorrale. Töö lähedase tähendusega sõnaga, sõnatähenduse selgitamine ja täpsustamine.</p> <p>Sobivate kõnetuste (palumine, küsimine, keeldumine, vabandust palumine, tänamine) valik suhtlemisel. Lihtlauseliste küsimuste moodustamine, küsimuste esitamine ja neile vastamine. Eri teemadel vestlemine sõnavara rikastamiseks, arutamine paaris ja väikeses rühmas. Jutustamine kuulatu, nähtu, läbielatu, loetu, pildi, pildiseeria, etteantud teema põhjal; aheljutustamine. Esemete, nähtuste, tegelaste jms võrdlemine, ühe-kahe tunnuse alusel rühmitamine. Eneseväljendus dramatiseeringus ja rollimängus. Tuttava luuletuse, dialoogi peast esitamine.</p> |
| <p>Lugemine</p> <ul style="list-style-type: none"> tunneb häälik-tähest | <p>Lugemine</p> <p>Raamatu/teksti üldine vaatlus: teksti paigutus, sisukord, õppeülesannete esitus.</p> |

| | |
|---|--|
| <p>vastavust, loeb õpitud teksti enam-vähem ladusalt, lausehaaval üksiku peatusega raskema sõna ees oma kõnetempos või sellest aeglasemalt;</p> <ul style="list-style-type: none"> • mõistab häälega või endamisi (vaikse häälega või huuli liigutades) lugedes loetu sisu; • vastab teksti kohta käivatele küsimustele, mille vastused on palas otsesõnu öeldud; • mõtleb jutule alguse või lõpu; • on lugenud mõnda lasteraamatut, nimetab nende pealkirja ja autoreid, annab loetule emotsionaalse hinnangu (lõbus, tõsine, igav ...); | <p>Trükitähtede (nii suurte kui väikeste) tundma õppimine. Tähtedest sõnade ja sõnadest lausete lugemine. Silpidest sõnade moodustamine.</p> <p>Lugemistehnika arendamine õpetaja juhendite järgi (õige hääldus, ladusus, pausid, intonatsioon, tempo, oma lugemisvea parandamine, kui sellele tähelepanu juhitakse).</p> <p>Lugemistehniliselt raskete sõnade ja sõnaühendite lugema õppimine.</p> <p>Oma ja õpetaja käekirjalise teksti lugemine klassitahvlilt ja vihikust.</p> <p>Jutustava ja kirjeldava teksti ning teabeteksti (õpilaspäevik, kutse, õnnitlus, saatekava, tööjuhend, raamatu sisukord) lugemine.</p> <p>Sõna, lause, teksti sisu mõistmine. Teksti sisu ennustamine pealkirja, piltide, üksiksõnade jm alusel. Loole lõpu mõtlemine. Tegelaste iseloomustamine. Küsimustele vastamine, millele vastus on tekstis otsesõnu kirjas.</p> <p>Üksikute tingmärkide (õppekirjanduse tingmärgid), skeemide, kaartide lugemine õppekirjanduses, nende tähenduse tabamine.</p> <p>Luuletuste ilmekas (mõtestatud) lugemine. Riimuvate sõnade leidmine õpetaja abiga.</p> <p>Tekstiliikide eritamine: jutt, muinasjutt, luuletus, mõistatus. Kirjandustekstid: liisusalm, muinasjutt, mõistatus, luuletus, piltjutt, vanasõna, jutustus, näidend.</p> <p>Loetud raamatu autori, kunstniku (illustraatori), tegelaste nimetamine, loetust jutustamine. Loetule emotsionaalse hinnangu andmine (lõbus, tõsine, igav jne).</p> <p>Huvipakkuva raamatu leidmine kooli või kodukoha raamatukogust täiskasvanu abiga.</p> |
| <p>Kirjutamine</p> <ul style="list-style-type: none"> • kasutab õigeid kirjutamisvõtteid, teab, kuidas väikesi ja suuri kirjatähti kirjutatakse ning sõnas õigesti seostatakse; | <p>Kirjutamine</p> <p><u>Kirjatehnika</u> Kirja eelharjutused. Kirjutamine pliiatsi ja kriidiga, joonistähtede kirjutamine. Õige pliiatsihoid ja kirjutamisasend istudes ja seistes (tahvli juures). Väikeste kirjatähtede õppimine. Suurte kirjatähtede õppimine (vajadusel 2.klassis). Tähtede seostamine.</p> |

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● kirjutab tahvlilt ära; ● täidab tahvlinäidise järgi õpetaja abiga õpilaspäevikut, paigutab näidise järgi tööd vihikulehele, varustab töö kuupäevaga; ● koostab näidise järgi kutse; ● eristab häälikut, tähte, täis- ja kaashäälikut, sõna, lauset; ● kirjutab omasõnade algusesse <i>k</i>, <i>p</i>, <i>t</i>; ● kirjutab õigesti lühemaid (kuni 2-silbilisi) sõnu ja lauseid; ● teab, et lause lõpeb punktiga; ● teab, et lause alguses, inimeste, loomade, oma kodukoha nimes kasutatakse suurt algustähte; ● kirjutab õigesti oma nime. | <p>Tahvlile, vihikusse ja õpilaspäevikusse kirjutamine. Töö vormistamine näidise järgi, töö puhtus, käekirja loetavus. Teksti ärakiri tahvlilt, õpikust.</p> <p><u>Kirjalik tekstiloom</u> Tarbeteksti kirjutamine näidise järgi: kutse, õnnitus (kujundamine näidise järgi). Jutu kirjutamine pilditaiendusena (pildi allkiri, kahekõne jms). Jutule lõpu kirjutamine. Loovtöö kirjutamine (pildi, pildiseeria, küsimuste järgi). Lünkumberjutustuse kirjutamine.</p> <p><u>Õigekeelsus</u> Häälik, sõna, lause, tekst. Tähed ja tähestik, võõrtähtede vaatlus. Häälikute märkimine kirjas. Sõna ja lause ladumine ja kirjutamine. Täis- ja kaashäälikud. Täishäälikuühendi vaatlus. Täishääliku pikkuse eristamine ja õigekiri, kaashääliku pikkusega tutvumine. Sulghäälik (<i>k</i>, <i>p</i>, <i>t</i>) omasõnade alguses. <i>i</i> ja <i>j</i> ning <i>h</i> sõna alguses seoses tähtede õppimisega. Suur algustäht lause alguses, inimese- ja loomanimeses. Liitsõna vaatlus (moodustamine). Sõnade lõpu õigekiri – <i>d</i> ja <i>-vad</i> (mitmus) ning <i>-b</i> (tegusõna 3. pööre) õigekirjaga tutvumine. Tutvumine jutustava (väit-), küsi- ja hüüdlausega. Lause lõpumärgid: punkt, (küsi- ja hüüumärgi vaatlemine). Koma lauses (teksti vaatlus). Oma kirjutusvea parandamine õpetaja abiga.</p> <p>Etteütlemise järgi sõnade ja lausete kirjutamine (15–20 sõna lihtlausetena).</p> |
|--|--|

Matemaatika

1.klass, 3 tundi nädalas, kokku 105 tundi

Arvutamine (hinnang ajale 48 tundi)

| Õppesisu | Taotletavad õppetulemused | Muutused võrreldes eelmise õppekavaga |
|---|--|---|
| Arvud 0–100, nende tundmine, lugemine, kirjutamine, järjestamine ja võrdlemine. Järgarvud. Märgid +, -, =, >, <. | <ul style="list-style-type: none">• loeb ja kirjutab, järjestab ja võrdleb arve 0 –100;• paigutab naturaalarvude ritta sealt puuduvad arvud 100 piires;• teab ja kasutab mõisteid <i>võrra rohkem</i> ja <i>võrra vähem</i>;• loeb ja kirjutab järgarve; | Välja on jäetud paaris ja paaritu arvu mõisted, neid käsitletakse 5.klassis koos jaguvuse tunnustega. |
| Liitmine ja lahutamine 20 piires. Liitmise ja lahutamise vaheline seos. Täiskümnete liitmine ja lahutamine saja piires. | <ul style="list-style-type: none">• liidab peast 20 piires; lahutab peast üleminekuta kümnest 20 piires;• omab esialgsed oskused lahutamiseks üleminekuga kümnest 20 piires;• nimetab üheliste ja kümnelite asukohta kahekohalises arvus;• liidab ja lahutab peast täiskümneid 100 piires | |
| Lihtsaimad tähte sisaldavad võrdused. | <ul style="list-style-type: none">• asendab proovimise teel lihtsaimasse võrdustesse seal puuduvat arvu oma arvutusoskuste piires. | |

Metoodilised soovitused

Vt aaineraamatust: Mart Oja „Arvutamine.“

Mõõtmise ja tekstülesanded (hinnang ajale 36 tundi)

| Õppesisu | Taotletavad õppetulemused | Muutused võrreldes eelmise õppekavaga |
|--|---|---------------------------------------|
| Mõõtühikud: meeter, sentimeeter, | <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab pikkusühikuid meeter ja sentimeeter tuttavate suuruste kaudu, kasutab nende tähiseid m ja cm;• mõõdab joonlauda või mõõdulindiga vahemaad/eseme mõõtmeid meetrites või sentimeetrites;• teab seost $1\text{ m} = 100\text{ cm}$; | |
| gramm, kilogramm, | <ul style="list-style-type: none">• kirjeldab massiühikuid gramm ja kilogramm tuttavate suuruste kaudu, kasutab nende tähiseid kg ja g; | |
| liiter, | <ul style="list-style-type: none">• kujutab ette mahuühikut liiter, kasutab selle tähist l; | |
| minut, tund, ööpäev, nädal, kuu, aasta; kella tundmine täis-, veerand-, pool- ja kolmveerandtundides. | <ul style="list-style-type: none">• nimetab ajaühikuid minut, tund ööpäev, nädal, kuu ja aasta;• leiab tegevuse kestust tundides;• ütleb kellaage (ilma sõnu “veerand” ja “kolmveerand” kasutamata, näit. 18.15);• teab seoseid $1\text{ tund} = 60\text{ minutit}$ ja $1\text{ ööpäev} = 24\text{ tundi}$; | |
| käibivad rahaühikud. | <ul style="list-style-type: none">• nimetab Eestis käibivaid rahaühikuid, kasutab neid lihtsamates tehingutes;• teab seost $1\text{ euro} = 100\text{ senti}$. | |
| Ühetehtelised tekstülesanded 20 piires liitmisele ja lahutamisele. | <ul style="list-style-type: none">• koostab matemaatilisi jutukehi hulki ühendades, hulgast osa eraldades ja hulki võrreldes;• lahendab ühetehtelisi tekstülesandeid liitmisele ja lahutamisele 20 piires;• püstitab ise küsimusi osalise tekstiga ülesannetes;• hindab õpetaja abiga ülesande lahendamisel saadud tulemuse reaalsust. | |

Metoodilised soovitused

Vt aaineraamatust: Anu Palu „, Aritmeetika tekstülesannete lahendamisoskuse arendamine.“

Geomeetrilised kujundid (hinnang ajale 12 tundi)

| Õppesisu | Taotletavad õppetulemused | Muutused võrreldes eelmise õppekavaga |
|--|--|--|
| Punkt, sirglõik ja sirge. | <ul style="list-style-type: none">eristab sirget kõverjoonest, teab sirge osi punkt ja sirglõik;joonestab ja mõõdab joonlaua abil sirglõiku; | |
| Ruut, ristkülik ja kolmnurk; nende elemendid tipp, külge ja nurk. Ring. | <ul style="list-style-type: none">eristab ruutu, ristkülikut ja kolmnurka teistest kujunditest; näitab nende tippe, külge ja nurki;eristab ringe teistest kujunditest; | |
| Kuup, risttahukas ja püramiid; nende tipud, servad ja tahud. Kera. | <ul style="list-style-type: none">eristab kuubi, risttahukat ja püramiidi teistest ruumilistest kujunditest; näitab maketil nende tippe, servi ja tahke;eristab kera teistest ruumilistest kujunditest; | Tutvustatakse erisuguse põhjaga püramiide. Esimeses klassis vaadeldakse lähemalt kolmnurkset püramiidi. Ei kasutata mõistet <i>tetraeder</i> . |
| Esemete ja kujundite rühmitamine, asukoha ja suuruse kirjeldamine ning võrdlemine. | <ul style="list-style-type: none">rühmitab esemeid ja kujundeid ühiste tunnuste alusel;võrdleb esemeid ja kujundeid asendi- ja suurustunnustel; | |
| Geomeetrilised kujundid meie ümber. | <ul style="list-style-type: none">leiab ümbritsevast õpitud tasandilisi ja ruumilisi kujundeid. | |

Metoodilised soovitused

Vt aaineraamatust : Agu Ojasoo „,Geomeetria õpetamisest.“

Ajavaru kordamiseks 9 tundi

Loodusõpetus

Õpitulemused ja õppesisu

I klass

INIMESE MEELED JA AVASTAMINE (15)

Õpetamise eesmärgid ja teema olulisus:

Teema suunab õpilasi märkama ja uurima ümbritsevat maailma, arendab õpilaste keskkonnatundlikkust, mis on keskkonnateadlikkuse oluliseks komponendiks. Kasutades erinevaid meeli (kuulmine, nägemine, kompimine, maitsmine, haistmine), õpitakse vaatlema, võrdlema ja rühmitama erinevaid elus- ja eluta looduse objekte, nende omadusi.

Õppesisu:

Inimese meeled ja avastamine. Elus ja eluta. Asjad ja materjalid.

Põhimõisted: omadus, meeled, elus, eluta, elusolend, looduslik, tehnilik, tahke, vedel.

Praktilised tööd ja IKT rakendamine:

1. Meelte kasutamine mängulises ja uurimuslikus tegevuses.
2. Elus- ja eluta looduse objektide rühmitamine.
3. Õppekäik kooliümbruse elus- ja eluta loodusega tutvumiseks.
4. Tahkete ja vedelate ainete omaduste võrdlemine.
5. Looduslike ja tehismaterjalide/objektide rühmitamine.

Õpitulemused:

Õpilane

- 1) teab erinevaid omadusi;
- 2) oskab oma meelte abil omadusi määrata;
- 3) teab, et taimed, loomad ja seemned on elusolendid;
- 4) teab nimetada elusa ja eluta looduse objekte ja nende omadusi;
- 5) viib läbi lihtsamaid loodusvaatlusi ning uurimuslikke tegevusi;
- 6) eristab elus- ja eluta looduse objekte ja nähtusi ning vaatleb, nimetab, kirjeldab ja rühmitab neid;
- 7) oskab käituda õppekäigul loodussõbralikult;
- 8) teab, et on olemas looduslikud ja inimese tehtud asjad ning materjalid;
- 9) kirjeldab looduslikke ja tehislikke objekte erinevate meeltega saadud teabe alusel;
- 10) sõnastab oma meelte abil saadud kogemusi ning nähtuste ja objektide omadusi;

- 11) eristab tahkeid ja vedelaid aineid ning omab ohutunnet tundmatute ainete suhtes;
- 12) eristab inimese valmistatud looduslikust;
- 13) tunneb huvi looduse ja selle uurimise vastu, kasutab julgelt loovust ja fantaasiat;
- 14) märkab looduse ilu ja erilisust, väärtustab oma kodukoha elurikkust ja maastikulist mitmekesisust;
- 15) väärtustab maailma tunnetamist oma meelte kaudu;
- 16) tunneb rõõmu looduses viibimisest;
- 17) väärtustab nii looduslikku kui inimese loodut ning suhtub kõigesse sellesse säästvalt;
- 18) väärtustab enda ja teiste tööd.

Õppetegevus ja metoodilised soovitused:

Teemasid „Inimese meeled ja avastamine“, „Elus ja eluta“ ning „Asjad ja materjalid“ käsitletakse lõimituna, st elus- ja eluta looduse objektide ning asjade ja materjalidega tutvutakse erinevate meelde kaudu. Siin on abiks niinimetatud keskkonnamängud, mis suunavad meelte kasutamisele ning aitavad luua emotsionaalset sidet loodusega.

Õpetuse eesmärkide saavutamiseks kasutatakse vaatlust, kirjeldamist, mõõtmist, võrdlemist, järjestamist, rühmitamist. Õpilaste tundeelu arendamisel on olulised kogemused looduse ilust, samuti looduses liikumise oskus ja positiivsed emotsioonid. Õpilastes arendatakse huvi ümbritseva keskkonna vastu, tutvustades kooliümbruse loodust elamuslikel õppekäikudel ja ekskursioonidel.

Õpikeskkond peab äratama huvi looduse vastu ning arendama õpilaste loovust. Õpetus peab olema õpilase jaoks relevantne, st tähenduslik: arusaadav ning seostatud õpilaste igapäevase elu ja nende huvidega. Õpikeskkonda laiendatakse klassiruumist kooliõue, muuseumisse ja loodusesse, rakendades uurimuslike elementidega õuesõpet.

Õppevahendid: luubid, topsluubid, seinatabelid, kollektsoonid, kollektsoonikarbid, mulaažid, auvised Eesti loodusest jne.

Teemat toetab „Avastustee“ projekti „Avasta meeli“ õpetajaraamat ja teemakast (projekti materjale saavad vaid kursuse läbinud õpetajad).

Lõiming:

Antud õppeteemaga kujundatakse väärtus-, sotsiaalset, enesemääratlus-, õpi-, suhtlus- ja matemaatikapädevust.

Teemal on oluline roll läbiva teema „Keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng“ elluviimisel. Elu ja elukeskkonna säilitamiseks vajalikud väärtushinnangud aitavad ellu rakendada ka läbivat teemat „Väärtused ja kõlblus“.

Eesti keel: lugemispalad; **muusika:** kuulamisega seotud mängud; **kehaline kasvatus:** liikumismängud, kasutades erinevaid meeli; **tööõpetus:** käeline tegevus.

AASTAAJAD (20 tundi)

Õpetamise eesmärgid ja teema olulisus:

Aastaajaliste muutustega ja nende tekkepõhjustega tutvumine suunab õpilasi märkama ja uurima looduses toimuvaid protsesse, nende põhjusi ja tagajärgi ning mõju inimesele.

Õppesisu: Aastaaegade vaheldumine looduses seoses soojuse ja valguse muutustega. Taimed, loomad ja seened erinevatel aastaaegadel. Kodukoha elurikkus ja maastikuline mitmekesisus.

Põhimõisted: suvi, sügis, talv, kevad, soojus, valgus, taim, loom, seen, kodukoht, veekogu, maastik, loomastik, taimeistik.

Praktilised tööd ja IKT rakendamine:

1. Õppekäigud aastaajaliste erinevuste vaatlemiseks. Maastikuvaatlus.
2. Puu ja temaga seotud elustiku aastaringne jälgimine.
3. Tutvumine aastaajaliste muutustega veebipõhiselt.
4. Tutvumine kooli ümbrusega õppekäikudel.

Õpitulemused:

Õpilane

- 1) teab, et looduses aset leiduvad muutused sõltuvalt aastaaegadest ning valgusest ja soojusest;
- 2) märkab muutusi looduses ja seostab neid aastaaegade vaheldumisega, kirjeldab aastaajalisi muutusi (kõnes, kirjas, joonistades);
- 3) toob näiteid looduses toimuvate aastaajaliste muutuste tähtsusest inimese elus;
- 4) teeb lihtsamaid loodusvaatlusi, kannab vaatlusinfo tabelisse, jutustab vaatlusinfo/tabeli põhjal ilma muutumisest;
- 5) teeb soojuse ja valguse peegeldumise kohta katseid, sõnastab järeldused;
- 6) oskab ennast kaitsta päikesepõletuse eest;
- 7) teab, et elusolendite mitmekesisus ja aktiivsus sõltub aastaaegadest;
- 8) toob näiteid erinevate organismide eluavalduste ja omavaheliste seoste kohta erinevatel aastaaegadel;
- 9) oskab käituda õppekäigul loodussõbralikult;
- 10) tunneb kodu- ja kooliümbrust, teab kodu- ja kooliümbruse tüüpilisemaid taimi ja loomi;
- 11) vormistab vaatlusinfo, teeb järeldusi ning esitleb neid;
- 12) oskab vaadelda, nimetada, rühmitada ja kirjeldada kodukoha, kooliümbruse elusa ja eluta looduse objekte;
- 13) oskab käituda veekogudel;
- 14) teab tuntumaid kodukoha/kooliümbruse vaatamisväärsusi;
- 15) mõistab, et aastaajalised muutused mõjutavad tema enda ja teiste elu;

- 16) tunneb huvi looduse ja selle uurimise vastu;
- 17) liigub looduses turvaliselt, kahjustamata loodusväärtusi ja iseennast, järgib koostegutsemise reegleid;
- 18) tunneb huvi oma kodukoha, inimeste/ajaloo/looduse vastu;
- 19) hoiab oma kodukoha loodust ja ehitisi.

Õppetegevus ja metoodilised soovitused:

Aastaajaliste muutuste märkamiseks on väga olulised loodusvaatlused erinevatel aastaegadel. Soovitav on lõimida teema „Aastaajad“ teemaga „Meeled ja avastamine“. Samas paigas erinevatel aastaegadel saadud meelelised kogemused aitavad tajuda toimuvaid muutusi. Ühe puu ja sellega seotud elustiku aastaringne vaatlus suunab märkama muutusi eluslooduses. Teema käsitlemiseks sobivaid loodusvaatluste töölehti leiab aadressilt <http://www.sagadi.ee/pages.php3/080304>.

Tiigrihüppe kodulehelt (<http://www.tiigrihype.ee/?op=body&id=34>) leiab õppematerjali „Õppekäigud looduses“ (e-töölehed).

Erinevad vaatlusinfotabelid võiksid olla klassis seinal ja neid võiks täita kogu klass koos õpetajaga. Vaatlusandmete põhjal toimuvad arutelud peaksid suunama põhjuste ning tagajärgede seoste mõistmisele. Tähtsal kohal on õpetuses aastaajaliste muutuste mõju inimesele, ohutus ja tervishoid.

Lõiming:

Antud õppeteemaga kujundatakse väärtus-, sotsiaalset, enesemääratlus-, õpi-, suhtlus- ja matemaatikapädevust. Teemat saab lõimida **kunstiõpetusega**, kujutades loodust erinevatel aastaegadel; **eesti keelega**: lugemispalad; **kehalise kasvatusesega**: liikumismängud tuule tugevuse määramiseks ja tunnetamiseks; **käelise tegevusega**: tuulelipu, termomeetri ja termomeetri ümbrise valmistamine, ruumilise pilvederaamatu tegemine jms.

Teemal on oluline roll läbiva teema „Keskkond ja ühiskonna jätkusuutlik areng“ elluviimisel. Elu ja elukeskkonna säilitamiseks vajalikud väärtushinnangud aitavad ellu rakendada ka läbivat teemat „Väärtused ja kõlblus“.

Õppevahendid: luubid, topsluubid, seinatabelid, kollektsoonid, kollektsoonikarbid, mulaažid, auvised Eesti loodusest jms, projekti „Avastustee“ õpetajaraamat ja teemakastid „Vaatile ilma“, „Avasta meeled“.

Kehaline kasvatus

1. klass 105 tundi

Õpetuse üldeesmärgid

- kujundada kehalist aktiivsust väärtustav õpilane
- omandab tervislikud eluviisid, teab et terveolek sõltub regulaarsest tegelemisest kehaliste harjutustega
- oskab sooritada kehalisi harjutusi ning näha liikumise ja liigutuste

ilu

- kujuneb isiksuseks läbi aususe ja spordieetika

Õppe-eesmärgid

- õpilane omandab motivatsiooni ja huvi kehaliseks liikumiseks ja teadmised iseseisvaks liikumisharrastuseks
- omandab oskuse teha koostööd, kontrollida emotsioone ja austada kaasõpilasi ja reegleid
- toetab kehalist ja motoorset arengut
- täiustab liigutusoskusi, kehatunnetust, saavutab liigutuste graatsilisuse ja kerguse
- arendab mitmekülgset oma kehalisi võimeid
- omandab oskuse sooritada kehalisi harjutusi ohutult, ohustamata teisi ja isennast
- arendab tahtemadusi, kujundab eetilisi (eeskätt spordieetika) ja esteetilisi tõekspidamisi
- täiendab oma andeid eriala treeninggruppides

Kasutatav õppevara

- erinevad pallid - korvpallid, võrkpallid, topispallid, jalgpallid, tennispallid, pesapallid, viskepallid
- teatepulgad
- võimlemismatid, võimlemispingid, võimlemisrõngad, hüpitsad

Kasutatav lisaõppekirjandus

- rahvusvahelistelt kehalise kasvatusseminaridelt ja muudelt kursustelt saadud materjalid
- "Teabeleht" ja "Liikumismängud"

Õppemeetodid

- selgitus
- demonstratsioon õpetaja ja õpilase poolt
- matkivad harjutused
- rühmatöö, paaritöö, meeskonnas
- individuaaltöö
- individuaalne juhendamine
- vestlus
- vaatlus
- referaat

Tugiained, ainetevaheline integratsioon

- muusika - soojendusharjutused muusikaga, rütmiharjutused
- inimeseõpetus - õppida täitma hügieeninõudeid

õppida käituma ja sooritama kehalisi harjutusi kahjustamata end ja kaasõpilasi

Läbivad teemad

- turvalisus
- infotehnoloogia
- meedia
- keskkond ja säästev areng

Õppesisu

1. Võimlemine

Põhiasendid ja liikumised Algseis. Päkseis. Harkseis. Toengkägar. Põlvitus. Iste. Kägariste.

Selililamang. Kõhulilamang. Käteasendid – ees, all, kõrval, ülal, puusal, pihkseongus.

Matkimisharjutused, vabaharjutused, tasakaaluharjutused. Keha harmooniline arendamine ja rühi kujundamine.

Rivi-ja korraharjutused

“Kolonna ühekaupa paigale”, “Ühte viirgu paigale”, “Joonu”, “Valvel”, “Vabalt”, “Rivitul”, “Sammu –marss”, “ Joostes – marss”, “Klass- paariks loe”, “Klass tervist” ja “Klass nägemist” täitmine. Pöörded paigal astumisega.

Kõnni.- jooksu ja hüplemisharjutused

Kõnd kindla rütmi, plaksu või muusika järgi. Põlvetõstekõnd. Kägarkõnd. Matkivad harjutused. Jooks õige kehaasendiga. Võidujooks paarides ja rühmas, jooks maona. Kükishüplemine, sulghüplemine, harkishüplemine, hüpped ühel jalal.

Rakendusvõimlemine

Väikeinventari ja mattide kandmine ja paigaldamine.

Ronimine, ripped

Varbseinal üles ja alla, kõrvale. Kaldpingil ja üle takistuste. Ripped sirgete ja kõverdatud käta ja jalgadega varbseinal ja rööbaspuudel. Akrobaatika

Toengkägarast veered taha turjale ja tagasi toengkägarasse. Kägaristest, selililamangust kätahaardega põlvedest veered kõrvale.

Tirel ette, kaarsild selililamangust abistamisega.

Tasakaal

Kõnni ja jooksuharjutused tagurpidi pingil ette, taha ja kõrvale käte erinevate asenditega ja raskuste kandmisega. Seis ühel jalal, teine ees, taga või kõrval. Mahahüpe pingilt.

Võimlemisriistadel

Pipped, ripplamangud, toengud.

Rütmika ja liikumine

Muusikarütmide eristamine, mängud muusika saatel, tantsu ja laulumängud. Põhivõimlemine muusika saatel.

2. Kergejõustik

Jooks

Õige jooksuasend ja liigutused. Jooks paarides püstilähtest. Teatejooks esemete üleandmisega. Kestvusjooks 2 min. Süstikjooks. 60 , 300m.

Hüpped

Hüpped paigalt ja hoojooksult üle takistuste. Kaugushüpe üle kraavi. Sügavushüpped. Kõrgushüpe otsehoolt üle pingi,nööri.

Visked

Visked märki pallide ja teatepulkadega, visked üle takistuste ja täpsusele vastu seinu 4-6 m kauguselt.

3. Sportmängud

Pallide viskamine ja veeretamine ja püüdmine ühe ja kahe käega. Pallide viskamine ja püüdmine paarides. Pallide põrgatamine. Rahvastepall lihtsustatud reeglitega. Tutvumine õigete rahvastepalli reeglitega.

Jalgpalli veeretamine ja vedamine. Sööt, löök väravale.

Jooksu, hüppe ja viskemängud.

“Me rõõmsad lapsed oleme”, “Haned- luiged”, “Hiirelõks”, “Kes on esimene”, “ Kullimäng”, “Kohti vähem”, “Kool, kodu, staadion”, “Rongisõit” jne.

“Jänesed juurviljaaias”, “Keksivad varblased”.

“Palli üleandmine”, “Pall keskmisele”, “Pall üle piiri”, “Väljaviskamine ringis”.

Teatevõistlused

Erinevate liikumiste, hüpete ja vahendite kasutamisega, pugemiste ja takistuste ületamisega.

4. Suusatamine ja kelgutamine

Suuskade ja keppide kandmine kaenlas. Suuskade kinnitamine. Keppide hoid. Lehvikpööre. Liikumine astuva ja libiseva sammuga keppidega ja ilma. Kraavi ületamine. Ronimine kallakust üles.

Suusatada järjest 1,5 - 2 km.

Kelgutamine. Kaaslase vedamine üksi ja mitmekesi tasasel maal ja mäest üles. Laskumised mäest.

5. Rahvatants

“Kaera-Jaan”, “Üks,2,3,4,5,6,seitse”.

Praktiline tegevus

- koolis rühmade vaheline spartakiaad, mis sisaldab 4 - 5 spordivõistlust või spordipäeva – jalgpall, rahvastepall, teatevõistlused, talispordipäev, kergejõustik
- anda võimalus osaleda klassivälises sportlikus tegevuses ja suunata treeninggruppidesse

Õpitulemused

1. klassi lõpetaja teab

- õpitud oskussõnu ja käte ja jalgade asendeid
- ohutus ja hügieeninõudeid
- ausa mängu põhimõtteid

1. klassi lõpetaja oskab

- riietuda vastavalt ilmastikule ja olukorrale
- tõsta, kanda ja paigaldada spordivahendeid
- täita ohutusnõudeid kelgutamisel ja võimlemises
- täita rivi- ja korraharjutusi
- sooritada harjutusi muusika ja rütmi järgi
- sooritada erinevaid kõnni,-jooksu,-hüppe ja viskeharjutusi

1. klassi lõpetaja suudab

- joosta rahulikus tempos 2 km
- suusatada erineval maastikul 1,5 - 2 km
- täita liikumismängudes mängureegleid

Kontroll ja hindamine

Puudub numbriline hindamine. Antakse suuline hinnang õpilase kehalise tegevuse ja arengu kohta arvestades

- osavõtt tundidest ja hügieeninõuetest kinnipidamine
- aktiivsus harjutuste sooritamisel ja liikumismängudes
- mängudes reeglitest kinnipidamine
- osata mängida lihtsamaid liikumismänge
- kaaslastega arvestamine teatevõistlustes ja mängudes
- liikuda suuskadel erineval maastikul