

LIIKUMISRÜHMA AINEKAVA**I ÜLDOSA**

Sihtgrupp:	4-19 -aastased
Õppetöö maht:	6 õppetundi nädalas 2 korda, 3 järjestikust õppetundi korraga 4 õppetundi nädalas 2 korda, 2 järjestikust õppetundi korraga
Õppekeel:	eesti keeles
Õppetöö kestvus:	35 nädalat, 210 õppetundi aastas 35 nädalat, 140 õppetundi aastas
Õpetegevus:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Õppetunnid toimuvad rühmameetodil. ▪ Algajate, edasijõudnute ja meisterklassi rühmad komplekteeritakse vastavalt õpilase vanusele ▪ Töö- ja õppevahendite olemasolu vastavalt eelarvelistele vahenditele tagab huvikool koostöös õpetajaga. ▪ Õppevideode vaatamine, ekskursioonid, ühisüritused, ühisüritused lastevanematega (emade- tütarde võimlemine), tähtpäevade tähistamine, esinemiste arutelu. ▪ Lisaks õppetööle osalevad õpilased massiüritustel, mis sobivad rühmadele. Igal aastal osaletakse Tallinna võimlemispeol Osavõtt tantsupidudest ja vabariiklikust võimlemispeost. Esinamised.
Õpetaja	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Urve Keskküla

II ÕPPETÖÖ

Peale kehaliste võimete arendamise on tähtis arendada ka rütmitunnet. Sellepärast sobivad lastele muusika saatel tehtavad harjutused. Alustamiseks sobivad nn. "kehakooli" kavad, mis koostatakse kõiki lihaserühmi läbitöötavatest üldarendavatest harjutustest. Sellisesse kavasse kuuluvad kõnnid- ja jooksuharjutused; jalgade, käte, kere hoo-, jõu-, paindumus- ja venitusharjutused; hüppemised ja hüpped.

Kehakooli harjutused on läbitavad kõikidele rühmadele, sõltumata vanusest. Aste-astmelt saab neid raskematesse kombinatsioonidesse panna, mis aga ei ole primaarne.

EESMÄRGID:

- 1) õpilase rühi kujundamine ja arendamine,
- 2) kehaliste võimete arendamine,
- 3) rütmitunde ja musikaalsuse arendamine,
- 4) liikumise ja koordineerimise arendamine,
- 5) tervisekasvatuse aluste õpetamine,
- 6) esinemisjulguse kujundamine,
- 7) kollektiivsus- ja vastutustunde kasvatamine,
- 8) suhtlemisoskuse arendamine,
- 9) treeninguharjumuse kujundamine,
- 10) näidata oma oskusi konkurssidel, esinemistel, massiüritustel (kui laps ei ole selleks võimeline, võtab ta osa ainult treeningutest).

ÕPIVÄLJUNDID

Algaja õpilane oskab:

- põhivõimlemise kehaasendeid; käte- ja jalgade asendeid; isteid, toenguid ja lamanguid; liigutusi jalgade, käte, kere ja peaga; kõnni- ja jooksuharjutusi; kergemaid hüppeid ja hüplemisi,
- sooritada lihtsamaid harjutusi vahenditega ja omab algteadmisi nende käsitlemisest (hüpits, pall, rõngas, lint, võimlemiskepp),
- aeroobika lihtsamaid termineid ja põhiliikumisi,
- akrobaatiliste harjutuste lihtsamaid elemente,
- on omandanud eakohased liikumiskavad.

Edasijõudnud õpilane oskab:

- põhivõimlemise kehaasendeid heal tasemel,
- terviklikke kehaliikumisi (lained, hood...),
- keerukamad kõnni- ja jooksuharjutusi, hüpped, hüplemisi, head rühti,
- keerukamaid elemente vahenditega (veskid, kaheksad, hood...),
- suuremas mahus aeroobika sammustikke ja ise kava koostada,
- koostada akrobaatilist kava,
- on omandanud eakohased liikumiskavad,
- koostada omaloomingulist kava,
- klassikalise tantsu põhialuseid.

Meisterklassi õpilane on omandanud:

- põhivõimlemise ilusa ja puhta joone, hea rühi, väljenduslikkuse ja vastupidavuse,
- vahendite kasutamise meisterlikkuse,
- oskuse koheselt järgida aeroobika keerukamaid kombinatsioone,
- oskuse ise koostada liikumiskava,
- põhitõed ja oskuse läbi viia tundi noorematele õigetel alustel.

III ÕPPETÖÖ SISU

4 õppetundi nädalas - algajad

6 õppetundi nädalas – edasijõudnud, meistrikläss

Nr.	Töö sisu	Algajad õt. arv	Edasi- jõudnud õt. arv	Meistri- kläss õt. arv
1.	PÕHIVÕIMLEMINE Põhiasendid ja liikumised. Hooharjutused ja vibutused. Venitus- ja painduvusharjutused. Lõdvestusharjutused. Tasakaaluharjutused. Kõnd ja kõnniharjutused. Jooks ja jooksuharjutused. Hüplemised ja hüpped. Koordinaatsiooniharjutused.	20	50	60
2.	AKROBAATIKA Staatilised ja dünaamilised harjutused	30	30	10
3.	HARJUTUSED VAHENDITEGA JA VAHENDITEL Rõngas, pall, hüpits, hoonöör, võimlemiskepp, hantlid, lint. Võimlemispink, redel.	30	30	40

4.	AEROOBIKA SAMMUSTIK	10	30	40
5.	KLASSIKALINE TANTS Käte ja jalgade positsioonid. Lihtsamad harjutused. Harjutused omandatakse järk-järgult. Sooritatakse alguses kahe käega, toest, seejärel ühe käega toest ning hiljem keskel.	10	20	20
6.	RÜTMIKA Eesmärgid: 1) rütmitunde, musikaalsuse, loovuse ja aktiivsuse arendamine liikumise kaudu, 2) hea tervis ja õige kehahoid, 3) harmooniline ja aktiivne elulaad, 4) esteetilisus. <u>Kasutatakse rütmika erivorme:</u> põhivõimlemist, naisvõimlemist, aerobikat, tantsulist võimlemist, mängu muusika saatel jne. <u>Loovuse ja aktiivsuse kujundamine.</u> Muusika kuulamine ja iseloomustamine. Rütmide eristamine. Liikumisimprovisatsioonid. Harjutuste liitmine seosteks. Enda jaoks harjutuskompleksi koostamine. Erinevate liikumiste analüüs. Oskuste kujundamine iseseisvaks võimlemisharrastuseks. <u>Väljenduslikkuse arendamine.</u> Kujutlusvõime ja loovuse arendamine. Muusikas kooskõlas olevate liigutuste ja liikumiste esitamine. Iseseisev esinemine.	20	30	40
7.	LIIKUMISMÄNGUD Erinevatel liikumismängudel on tähtis koht lapse arengus, sest need põhinevad kehalistel harjutustel.	20	20	0

IV HINDAMINE

Kõige tähtsam on lapse rahulolu oma tegevusega, samuti lapsevanema rahulolu lapse saavutustega. Toimuvad lahtised tunnid, kus saab jälgida õpiprotsessi. Igal kevadel toimud aruandlus – kontsert, kus esinevad kõik lapsed. Peale iga esinemist on suuline analüüs ja võimalusel video-analüüs esinemise kohta. Igal kevadel saavad lapsed tänukirja tehtud töö eest.

Kujundav hindamine toimub kaks korda aastas (detsember, mai). Õpetaja kirjeldab õpilase arenguprotsesse elektroonilises päevikus (VEMI).