

KEPPHOBUSTE HUVIRINGI AINEKAVA

I ÜLDOSA

Sihtgrupp:	7- 15 aastased
Õppetöö maht:	2 õppetundi nädalas rühmatunnina
Õppekeel:	eesti keeles
Õppetöö kestvus:	35 nädalat, 70 õppetundi aastas
Õppetegevus:	<p>Tunnid toimuvad rühmameetodil.</p> <p>Grupp sobib kõikidele õppijatele, olenemata nende varasemast kogemusest.</p> <p>Töö- ja õppevahendite olemasolu vastavalt eelarvelistele vahenditele tagab huvikool koostöös õpetajaga.</p> <p>Lisaks treeningutele osalevad õpilased korraldatavatel võistlustel, kontserditel ja muudel üritustel.</p>
Õpetaja	Ilona Hanni

II ÕPPETÖÖ

EESMÄRGID

1. Arendada käelisi oskusi ja loovust läbi kepphobuse meisterdamise.
2. Pakkuda teadmisi erinevatest materjalidest ja nende taaskasutusvõimalustest.
3. Edendada füüsilist aktiivsust, koordinatsiooni ja rütmitunnet läbi kepphobustega liikumise ja treeningu.

4. Tutvustada ratsaspordi põhitõdesid (koolisõit, takistussõit) mängulises ja turvalises vormis.
5. Arendada meeskonnatööd, esinemisjulgust ja eneseväljendusoskust.
6. Luua toetav ja sõbralik keskkond ühise huvialaga tegelemiseks.

II ÕPIVÄLJUNDID

Algaja õpilane:

1. Tunneb ennast grupis turvaliselt, teab ja järgib huviringi reegleid.
2. On loonud isikupärase kepphobuse ning oskab seda hooldada.
3. Valdab põhilisi liikumisviise: Oskab liikuda sammus, traavis ja galopis korrektse rühiga.
4. Juhib oma "hobust": Suudab sooritada lihtsamaid harjutusi nagu peatused, pöörded ja suured ringid.
5. Ületab madalaid takistusi: Julgeb ületada maasolevaid latte ja madalaid takistusi (kuni 30 cm) ning teab ohutu hüppe põhimõtteid.
6. Sooritab lihtsa skeemi: Oskab läbida lihtsa koolisõiduskeemi, järgides trajektoori.
7. On saanud esimese esinemis- ja võistluskogemuse, tehes koostööd kaaslastega ja tundes rõõmu liikumisest.
8. Oskab liikuda turvaliselt ka välitingimustes.

Edasijõudnud õpilane:

1. Oskab seada endale arengueesmärgid ja analüüsida oma treeningprotsessi.
2. Sooritab keerukamaid koolisõiduelemente, nagu serpentiinid, völdid ja sääre eest astumise alged, saavutades liikumises parema täpsuse ja sujuvuse.
3. Valdab paremat hüppetehnikat ning suudab läbida tehnilisemaid ja kõrgemaid parkuure (kuni 40–60 cm), planeerides ise teekonda ja hinnates vahesid.
4. Tunneb põhilisi võistlusmäärusi takistus- ja koolisõidus.
5. On parandanud oma füüsilist vastupidavust ja tunneb maastikusõidu põhimõtteid.
6. Oskab oma sooritust analüüsida (nt video abil), leida vigu ja kavandada parandusi.
7. On valmis ja motiveeritud osalema ka avalikel kepphobuste võistlustel.

Meistriklassi õpilane:

1. Valdab kõrgel tasemel kepphobusega liikumise tehnikat, sooritades ka kõige keerulisemaid koolisõiduelemente ning ületades meisterlikult kõrgeid (kuni 80-90 cm) ja tehnilisi takistussõiduradu.
2. Iseseisvalt treenima: Ta ei vaja pidevat juhendamist, vaid oskab iseseisvalt sooritada soojendust, harjutada tehniliselt keerulisi elemente ja koostada endale treeningkava vastavalt püstitatud eesmärkidele.
3. Korraldama ja juhtima: Ta saab võtta vastutuse trenni osade läbiviimise eest, näiteks viia läbi soojendust, ehitada parkuuri või korraldada treeningu lõpus minivõistlust. Ta on suuteline olema ka rajameister või abikohtunik.

4. Oma kõrge tehnilise taseme, pühendumuse ja positiivse suhtumisega on ta inspiratsiooniks ja eeskujuks kõikidele teistele huviringi liikmetele, aidates luua toetavat ja edasipüüdlikku õhkkonda.

III ÕPPETÖÖ SISU

2 õppetundi nädalas

Nr.	Algajad	Edasijõudnud	Meistriklass
1. poolaasta	<p>Kepphobuse meisterdamine, nime ja iseloomu väljamõtlemine. Õige kehahoiaku käsitsemine. Liikumise põhitõed (samm, traav, galopp), pöörded, peatused. Mängulised teatevõistlused. Takistuste ületamine (kuni 30 cm), takistusele lähenemine ja maandumine. Hooaja kokkuvõte, lihtne sisevõistlus. Lisavarustuse (valjade, muude aksessuaaride) meisterdamine.</p>	<p>Kordamine, liikumistehnika lihvimine (kiirus, rütm, puhtus). Koolisõidu algtõed (sirgjooneline liikumine, peatused, ringid). Keerulisemad rajad ja takistused (kuni 60 cm), järjestikused hüpped. Etteaste loomine ja esitamine. Harjutatakse esinemispingega toimetulekut.</p>	<p>Individuaalsete treeningplaanide koostamine ja eesmärkide seadmine. Takistussõidu ja koolisõidu detailide (kiirus, pöörded, maandumine) lihvimine. Sõidustiilide (nt galopp, vastugalopp) harjutamine, valmistumine võistlusteks. Mentorlus noorematele, ettevalmistus tõsisemaks võistluseks.</p>
2. poolaasta	<p>Vastupidavuse parandamine ja ohutuseeskirjade süvendamine. Hobuse varustuse hooldus ja uue meisterdamine. Harjutamine võistlusteks, proovivõistlused ja tagasiside.</p>	<p>Keerulised koolisõidu figuurid. Keerulisem takistussõit ja rajad (kiiruse ja täpsuse kombinatsioon). Ettevalmistus avalikeks esinemisteks ja võistlusteks.</p>	<p>Keeruliste koolisõiduelementide ning meisterlikult kõrgete (kuni 80-90 cm) ja tehniliste takistussõiduradade ületamine.</p> <p>Võistluseks valmistumine, strateegia</p>

			seadmine ja vaimne ettevalmistus.
--	--	--	-----------------------------------

IV HINDAMINE

- **Osalemine ja aktiivsus:** Hinnatakse lapse aktiivset osavõttu tundides ja valmisolekut proovida uusi tegevusi.
- **Liikumisoskuste areng:** Jälgitakse lapse keha valitsemise oskuste, koordinatsiooni ja tasakaalu arengut
- **Sotsiaalsed oskused:** Hinnatakse oskust tegutseda rühmas, arvestada kaaslastega ja järgida ohutusreegleid.
- **Loovus ja eneseväljendus:** Märgitakse ära lapse panus meisterdamisesse, vabaliikumisse.

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

Hooaja lõpus saavad kõik õpilased osalemise eest diplomi ja väikese meene.