

LIIKUMISRÜHMA AINEKAVA

I ÜLDOSA

Sihtgrupp:	6-19a lapsed
Õppetöö maht:	4 õppetundi nädalas 2 korda 2 järjestikust õppetundi nädalas
Õppekeel ja meetodid	eesti keeles , põhiõpe vajadusel hübriid või distantsõpe
Õppetöö kestvus:	35 nädalat ,140 õppetundi aastas Lisanduvad juuni 2 nädalat
Õppetegevus:	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Õppetunnid toimuvad rühmameetodil. ▪ Rühmad komplekteeritakse vastavalt õpilase vanusele,üleminek järgmisesse rühma toimub vanusega. ▪ 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 õpetajastaaž Nõmme huvikoolis on 40 aastat, kõrgharidus, läbitud pedagoogiline koolitus 160 tundi, Eesti Olümpiakomitee abitreeneri 3 tase

II ÕPPETÖÖ

EESMÄRGID: 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 kavva kuuluvad kõnnid, jooksud, jalgade, käte, ja kere hoo-, jõu-, painduvuse-, venitusharjutused, hüplemised ja hüpped.

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

Liikumisrühma ülesanded:

- 1) õpilase rühi kujundamine ja hoidmine
- 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 laiendamine
- 9) treeninguharjumuse kujundamine

10)näitama oma oskusi konkurssidel, esinemistel, massiüritustel (kui laps ei ole selleks võimeline, võtab ta osa ainult treeningutest)

ÕPIVÄLJUNDID

Algaja kursuse õpilane:

- Põhivõimlemise kehaasendid, käte ja jalgade asendid, isted, lamangud. Liigutused jalgade, käte, kere ja peaga. Sammud, kõnnid. Kergemad hüpped ja hüplemised.
- Vahendite harjutuste algteadmised ja kasutamine. Hüpits, pall, rõngas, lint, kepp.
- Aeroobika lihtsamad terminid ja põhiliikumised.
- Akrobaatiliste harjutuste lihtsamad elemendid.
- Eakohaste liikumiskavade omandamine

Edasijõudnud õpilane oskab:

- Põhivõimlemise asendite puhtam omandamine. Terviklikud kehaliikumised (lained, hood..).
- Keerukamad kõnni ja jooksuharjutused, hüpped, hüplemised.Hea rüht.
- Vahendite kasutamise täiustamine (veskid, kaheksad, hood...).
- Aeroobika sammustiku täiustamine ja oskus kava koostada.
- Oskab koostada akrobaatilist kava.
- Eakohaste liikumiskavade omandamine. Omaloominguliste kavade koostamine.
- Klassikalise tantsu põhialused.

Meisterklassi õpilane oskab:

- Põhivõimlemise ilus puhas joon.Hea rüht ja väljenduslikkus ja vastupidavus.
- Vahendite kasutamise meisterlikkus
- Suudab koheselt järgida aeroobika keerukamaid kombinatsioone.
- Oskab ise koostada liikumiskava
- Suudab läbi viia tundi noorematele õigetest alustel.

III ÕPPETÖÖ SISU 4 tundi nädalas algajatel

Nr.	Töö sisu	Algajad	Edasijõudnud
1.	<p>PÕHIVÕIMLEMINE</p> <p><i>Põhiasendid ja liikumised</i></p> <p>algseis, sulgseis, päkksseis, käärsseis, harkseis, päkhharkseis, ristseis, puuteseis, sammseisud, kükk, poolkükk, poolkumerkükk, kägar, toengkägar, väljaaste, kallutusväljaaste, väljaseade, rististe, iste, toengiste, harkiste, toengharkiste, põlvitusiste, toengpõlvitusiste, uppiste, nurkiste, toengrististe, tõkkeiste, poolspagaat, spagaat, toenglamang, külgoenglamang, tagatoenglamang, põlvitus, toengpõlvitus, toengrõhtpõlvitus, väljaseadepõlvitus kõrvale, seljatiselitsi, küljeti-külitsi, rinnati-rinnutsi.</p>	20	20

	<p>Käte asendid: all, ees ,ülal, kõrval, ees-all, ees-ülal, ülal-kõrval,all-kõrval</p> <p>taga,puusal,rinnal,seljal,õlgadel,kuklal,pihkseongus,sõrmseongus,küün arvarsseongus,õlavarssseongus, pihutsi, avaringselt.</p> <p><u><i>Hooharjutused ja vibutused</i></u></p> <p>Käte hood ette-taha, käed altkaarega üles-kõrvale ja seest kaarega alla-kõrvale, käteringid eespinnas ja eest taha ning tagant ette, sama liikumisel, veski-ringid Jala hood ette-taha-kõrvale toe ääres ja ilma, jala ringid. Kerehood, kereringid, kerelainetus.</p> <p><u><i>Venitus- ja painduvusharjutused</i></u></p> <p>Sooritada harjutusi suure ulatusega, järk-järgult ulatust suurendades. Püstitada eesmärk painduvuse saavutamiseks(anda juhiseid kodus harjutamiseks). Selgitada venituse põhimõtet ja õpetada erinevaid venitusharjutusi erinevatele lihasgruppidele</p> <p><u><i>Lõdvestusharjutused</i></u></p> <p>Üksikute kehaosade (käed, jalad, õlavöö, kael jt.) ja terviklik lõdvestus. Lõdvestuse-pingutuse vaheldus (ka kaaslase abiga).Lõõgastus selililamangus (jalad kergelt harkasendis, käed all-kõrval)</p> <p><u><i>Tasakaaluharjutused</i></u></p> <p>Raskuskese tugipinnas-tasakaal asendis (staatiline), tasakaal liikumises (dünaamiline) ja pöörded. Seis ühel jalal, päkkseis, seis ühe jala päkal, rõhtseis, samade püsi-asendite võtmine liikumisel. Pöörded-ristammuga, hüppega, pöörded liikumisel.</p> <p><u><i>Kõnd ja kõnniharjutused .Jooks ja jooksuharjutused</i></u></p> <p>Kõnd kindla rütmi järgi, kõnd muusika dünaamika järgi. Kõnd erinevas tempos ja erineva sammupikkusega. Erinevad kõnni vormid: käpili, poolkükiskõnd, põlvetoestikõnd, jalatoestikõnd, väljaastekõnd, vetruvkõnd, sääretõstekõnd, tagurpidi-kõnd, luisksamm, ristsamm, juurdevõtusamm, vahetussamm. Liikumine ristsammuga ette, taha, kõrvale.</p>		
--	--	--	--

	<p>Matkivad kõnniharjutused. Kõnd erinevate käteasenditega ja – liigutustega. Kõnd (jooks) kujundliikumisena. Kõnd (jooks) üle ja takistuste vahel. Kiirenev kõnd üleminekuga jooksule. Mitmesugused kõnni ja jooksuharjutuste seosed.</p> <p>Kannatõstejooks, põlvetõstejooks, sirutusjooks, koordineerimisjooks, vaba jooks, jooks erineva sammu pikkusega, tagurpidijooks, jooks külge, jalatõstejooks, jooks kõrvale ristsammuga ette ja taha, väljendusjooks</p> <p><u>Hüppamine</u></p> <p>Sulghüplemine,, harkihüplemine, kükkihüplemine, ristihüplemine. Hüplemine ühel jalal paigal ja liikumisega, käärishüplemine, käärishüplemine jalavahetusega, sulghüplemine pööretega ja poolpööretega mõlemale poole, väljaseade hüplemine, põlvetõstehüplemine, sääretõstehüplemine. Hüplemine ümber ja üle vahendite eri suundades. Hüplemisharjutuste kombinatsioonid erinevates hüpistes. Hüplemisharjutused erinevate käteasendite ja – liigutustega. Koordineerimisharjutused.</p> <p>Põlvetõstehüpe, jalatõstehüpe, sammhüpe, sulghüpe 180° pöördega, harkhüpe, galopp, kägarhüpe, löökhüpe kõrvale, põialöökhüpe, väljaastest hüpe jalgade kääritamisega väljaastesse, sirutushüpe, pöörd-sammhüpe, ratashüpe. Hüppekombinatsioonid koos juurdevõtusammudega</p>		
2	AKROBAATIKA	30	30
	<p>Turiseis,tiritamm,rinnalseis,küünarseis, kätelseis,sild.Dünaamilised harjutused: veere ette, taha,harkveere,tirel ette taha,upptirel,tirel taha üle õla,lendtirel,tanktirel (paaris),ratas,sildring</p>		

3.	HARJUTUSED VAHENDITEGA	30	30
	<p><u>Rõngas</u> – asendi muutmine, vetrumisega rõnga kiigutamine ees- ja külgpinnas, hüpped kiikuvasse rõngasse ja välja. Rõnga pöörlemine, rõnga veeretamine. Rõnga “kaheksa”, visked eri tasapindades, rõnga ringitamised, liikumine koos sammudega.</p> <p><u>Pall</u> – visked ja püüdmised ühe ja kahe käega, põrgatused, veered, seosed sammudega. Veere labakäte vahel, sisse ja väljapööre, palli veere üle turja, harjutused kahe palliga. Palli-kaheksa.</p> <p><u>Hüpits</u> – hüplemised hüpitsa tiirutamisega, eri suundades, eri hüpetega. Hüpitsa “kaheksa”, galopp hüplemine, jooks. Hüplemised paaris, ühe ja kahe hüpitsaga.</p> <p><u>Hoonöör</u>- Hüplemine üle kiikuva hoonööri, läbijooksud tiirleva hoonööri alt, hüplemine koos väljajooksuga, hüplemine koos hüpitsaga, grupi hüpped.</p> <p><u>Võimlemiskepp</u> - Erinevate põhivõimlemisharjutuste abivahend. Hüplemised üle ühe ja mitme võimlemiskepi, jalatõsted üle kepi.</p> <p><u>Hantlid</u> – lisa koormus erinevate lihaste treenimisel, Põhiliselt kätelihastele ja seljalihastele.</p> <p><u>Võimlemispink</u> - tasakaalu-, jõuharjutustel. abivahend põhivõimlemis</p> <p><u>Redel</u> - abivahend jõu- ja venitusharjutustel</p> <p>Ronimisharjutused</p> <p><u>Lint</u> - hoog. Keskmise ja suur ring,püstsakid,rõhtsakid,püst – ja rõhtspiraal,kaheksad.</p>		
4.	AEROOBIKA	10	10
	<p><u>Sammud:</u> kõnd,marss,V-samm,A-samm,mambo,pivot-pööre,ruutsamm,samm juurde,ristisamm,põlvetõstesamm,sääretõstesamm,väljaseadesamm,v ahetussamm,jalalööksamm,hüpaksamm.</p> <p><u>Hüplemised:</u> jooks,sulghüplemine,harkihüplemine,käärhüplemine,põlvetõstehüple mine,twisthüplemine,kandhüplemine,galopp hüplemine,</p>		
5	KLASSIKALINE TANTS	10	10
	Käte ja jalgade positsioonid, sirutusharjutused ja releved, plied, battment tendu (kõrvale, taha, ette), hüpped, tours. Harjutused omandatakse järk-järgult. Sooritatakse alguses kahe käega, toest,		

	seejärel ühe käega toetning hiljem keskel		
6	RÜTMIKA	20	20
	<p>Eesmärgid:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) rütmitude, musikaalsuse, loovuse arendamine liikumise kaudu 2) hea tervis ja õige kehahoid 3) harmooniline ja aktiivne elulaad 4) esteetilisus <p><u>Keha üldine arendamine ja liikumistehnika kujundamine</u> Õpitakse keha tunnetamist, liigutuste liitsust ja plastilisust ning oskust korrigeerida rühti. Arendatakse osavust, painduvust, jõudu, vastupidavust, rütmitunnet, ruumitunnetust, koordinatsiooni.</p> <p>Kasutatakse rütmika erivorme: põhivõimlemist, naisvõimlemist, aeroobikat, tantsulist võimlemist, mängu muusika saatel jne.</p> <p><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.</p> <p><u>Väljenduslikkuse arendamine.</u> Kujutlusvõime ja loovuse arendamine. Muusikas kooskõlas olevate liigutuste ja liikumiste esitamine. Iseseisev esinemine.</p>		
7	LIIKUMISMÄNGUD	20	20
	Erinevatel liikumismängudel on tähtis koht lapse arengus, sest need põhinevad kehalistel harjutustel.		

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.

Hindamine toimub kaks korda aastas (detsember, mai). Õpetaja kirjeldab õpilase arenguprotsesse elektroonilises päevikus LAUR.