

JALGRATTURI KOOLITUSE TÖÖPLAAN (sh teooria- ja sõidueksam)

Kool, õppeaasta, klass:

Kuressaare Vanalinna Kool/

3.a ja 3.b klass, kokku 44 õpilast

Koolituse alguskuupäev: 01.09.2025

Koolitaja: õpetaja Tiia Kütt

Tundide arv: 35 + peale tunde harjutamine

Tund	Teema	Tegevused/ märkused	Õpiväljundid
1. Sept. 1.-12.09 2 ak t	Sissejuhatav tund õues (teooriatund) Ohutu koolitee. - Liikluse vaatlemine kooli ümbruses. - Ohtlikud kohad kooliümbuses (halb nähtavus heki/puu tõttu, maastik, erinevad teekatted jm). - Tähelepanu pööramine ilmastikule (sademed, tuule tugevus, temperatuur, kuidas olusid arvestades käitun).	Jalutuskäik/õppekäik kooliümbuses – erinevatel suundadel (õpilaste koduteede algussuunad). Paiknemine teel jalakäijana/ratturina, erinevad liiklusemärgid ja teekattemärgised, teeületuse ABC. <u>Katse õpilastega:</u> heki/hoone nurga tagant ootamatu välja jooksmine turvalisel alal. Nägemisväli, reageerimine. Seos ootamatu teeületuse ja mootorsõiduki peatumisteedkonna vahel. <u>Kodus:</u> vaatlend oma koduümbrust ja teekonda koolini. Mõtlen, millised ohtlikud olukorrad võivad tekkida jalakäijana ja/või jalgratturina liigeldes. Kokkuvõtte järgmises teooriatunnis.	<i>Õpilane tunneb oma kooliümbruse liikluskeskonda ja teab, kus temal jalakäija või jalgratturina on ohutum liigelda.</i> <i>Õpilane teab, et liigeldes kiirustamine ja ohutuses veendumata jätmine võib kaasa tuua ohtlikke olukordi või olla üheks õnnetuse põhjustest.</i>
2.Sept. 15.- 26.09 2 ak t	Korras jalgratas ja jalgratturikiiver - Jalgratta ehitus ja suurus, lisavarustus. - Jalgratturi riietus sh jalanõude valik. - Jalgratta parkimine ja lukustamine. - Jalgratturi turvavarustus - kiiver. Missune kiiver peab olema? Kuidas kiivrit õigesti reguleerida? Valem „2V1“. Missugused peakatted kiivri alla sobivad? Kas üldse?	<u>Jalgratturi tööraamat</u> lk 20-23 (ptk 3) KIIVER JALGRATAS Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 3. “Korras jalgratas ja jalgratturikiiver”	<i>Õpilane teab, millised on liiklemiseks korras jalgrattale esitatavad nõuded.</i> <i>Õpilane teab nimetada hea kiivri omadusi ja õiget kandmisviisi.</i> <i>Õpilane oskab oma kiivrit hoida kukkumise eest ja hoiustab seda kohas, kus seda liigne päike ei kahjusta.</i>

2. Okt. 29.09- 03.10 Sõit 1 ak t	1. Sõidutund – sõiduoskuste testimine. • Jalgratta tehnilise korrasoleku kontroll. • Kiivrite kontroll, reguleerimine. • Sõidu harjutamine õppeväljakul.	Vahendid: tehniliselt korras jalgratas, varukiiver, koonused, kriit, švammid, vahendid enda nähtavaks tegemiseks. Õpilased hindavad jalgratta tehnilist korrashoidu, sõidavad kolm ringi harjutusalal.	<i>Õpilane oskab kontrollida jalgratta tehnilist seisukorda, oskab korrigeerida helkurite/tulede asendit.</i> <i>Õpilane oskab kiivrit õigesti pähe panna sh reguleerida selle rihmasid (valem 2V1).</i> <i>Õpilane oskab valitseda jalgratast, vahetada käike, sujuvalt pidurdada ja hoida sirget sõidujoont (sh pilgu õige suunamine).</i>
4.Okt. 06.- 17.10 2 ak t	Liikluskeskkond • Liikluses suhtlemine (pilkkontakt). • Liiklusviisakus ja üksteisega arvestamine. • Keskkonnasõbralik liiklemine. Enda nähtavaks tegemine ja sõit pimedal ajal	<u>Jalgratturi tööraamat</u> lk 4-8 liikluskeskkond, suhtlemine ja ohutum koolitee (ptk 1) <u>Jalgratturi tööraamat</u> lk 106-108 enda nähtavaks tegemine ja sõit pimedal ajal (ptk 16) Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: Ptk 1. “Liikluskeskkond” ja Ptk 16. “Enda nähtavaks tegemine ja sõit pimedal ajal” harjutused	<i>Õpilane väärtustab viisakust liikluskeskkonnas (teiste liiklejatega arvestamine jalakäijana, liikluse „tere“ - pilkkontakt ja tänamine).</i> <i>Õpilane oskab end nii jalakäija kui ka jalgratturina päeval ja pimedal ajal nähtavaks teha ning mõistab ohtusid.</i>

5.-6. Okt./nov . 27.10- 14.11 3 ak t	Mõisted • Liiklejatega seotud mõisted. • Sõidukitega seotud mõisted. • Teedega seotud mõisted. • Liikluskorraldusvahenditega seotud mõisted. • Tee ületamisega seotud mõisted. • Liiklusreeglitega seotud mõisted.	<u>Jalgratturi tööraamat lk 9-19 (ptk 2)</u> Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: 2. "Mõisted".	<i>Õpilane teab ja oskab oma sõnadega selgitada liiklusega seotud põhimõisteid:</i> ▪ liiklejad; ▪ sõidukid; ▪ teed; ▪ liikluskorraldusvahendid; ▪ tee ületamine; ▪ üldised liiklusreeglid. <i>Õpilane teab erinevaid ristmike liike ning tunneb liiklusega seotud mõisteid ära liikluskeskkonnas.</i>
7.Nov. 17.- 21.11 1 ak t	Jalgratturi märguanded • Parem- ja vasaksuunamärguanded. • Takistusest ümberpõige.	<u>Jalgratturi tööraamat lk 24-26 (ptk 4)</u> Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 4. "Jalgratturi märguanded" kordamisküsimused.	<i>Õpilane teab, et sõiduteel peab juht näitama suuna- ja peatumismärguandeid. Õpilane oskab anda suuna- ja peatumismärguandeid.</i>
8.- 9 Nov/Det 24.11- 19.12 4 ak t	Asukoht teel ja jalakäijatega arvestamine • Jalakäija asukoht teel. • Jalgratturi asukoht teel. • Asukoht teel pöörde ajal. • Asukoht teel pöörde ajal ühesuunalise tee lõppedes. • Teiste liiklejatega arvestamine. • Jalakäijatele tee andmine. • Sõiduauto ja veoauto pimenurk.	<u>Jalgratturi tööraamat lk 27-33 (ptk 5)</u> Parkiva sõiduautoga pimenurga katse (tegevus õues). Kohtvaatluse käigus vaadetakse üle sõiduautojuhi pimenurgad. Jalgratturi tööraamatu peatükkide mapi harjutused: 5. "Asukoht teel ja jalakäijatega arvestamine" kordamisküsimused.	<i>Õpilane teab, kuidas ratturina erinevatel teedel (või teeosadel) sõites õigesti paikneda ning teiste ratturite ja jalakäijatega arvestavalt liigelda.</i> <i>Õpilane mõistab ohutu piki- ja külgsahe hoidmise olulisust.</i> <i>Õpilane teab, erinevate sõidukite pimenurkade ulatusest ja oskab neisse sattumist vältida.</i>

10.-11. Jaan. 05.01-16.01 2 ak t	Tee ületamine • Tee ületamine kõnniteel liikudes. • Tee ületamine jalgratta- ja jalgteel liikudes. • Tee ületamine reguleerimata ülekäigurajal. • Tee ületamine fooriga ülekäigurajal. • Tee ületus ja alarmsõidukile tee andmine. • Sõidutee ületamine ülekäigukoha kaudu. • Raudtee ületamine.	<u>Jalgratturi tööraamat lk 33-41 (ptk 6)</u> Erinevad olukorrad teeületustest (fotod tööraamatust või ise tehtud fotod kooli lähedal asuvatest laste igapäeva koolitee situatsioonidest). Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 6. "Tee ületamine" harjutused.	<i>Õpilane teab erinevate teeületuse kohtade puhul kehtivaid jalakäijate ja juhtide/ratturi liiklusreegleid sh alarmsõidukitele teeandmise kohustust.</i> <i>Õpilane teab, et „Rong on alati peateel“ ja rongil on jalakäijate ja juhtide/ratturite ees alati eesõigus.</i>
12.Jaan 19.02-23.01 1 ak t	Ühissõidukitega arvestamine • Peatuses jalakäijatega arvestamine. • Ühissõidukitele tee andmine. • Ühissõidukirajal liiklemine.	<u>Jalgratturi tööraamat lk 42-44 (ptk 7)</u> Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 7. "Ühissõidukitega arvestamine" harjutused.	<i>Õpilane teab, et asulas peab andma teed peatusest väljuvale ühissõidukijuhile ja oskab ühissõidukipeatustes jalakäijatega arvestada.</i> <i>Õpilane teab, et võib sõita asulas ühissõidukirajal ja on teadlik siin sõitmise ohtudest (kiirus/pimenurk).</i>
13.Jaan/ 26.01-30.01 1 ak t	Sõidueesõigus • Vasakpöörde reegel. • Parempöörde reegel. • Sõidueesõigus õuealalt või parklast välja sõites.	<u>Jalgratturi tööraamat lk 45-49 (ptk 8)</u> Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 8. "Sõidueesõigus" harjutused	<i>Õpilane oskab oma sõnadega selgitada sõidueesõiguse mõistet ja tuua näiteid erinevate situatsioonide kohta sh eesõigus pöörete korral.</i>

14.- 16. Veeb. 02.02- 20.02 02.03- 06.03 4 ak t	Liiklusmärgid - Liiklusmärkide keel- värvus, kuju ja piltkujutis. - Liiklusmärkide rühmad ja nende põhitunnused.	<u>Jalgratturi tööraamat lk 50-72 (ptk 9)</u> Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 9. “Liiklusmärgid” harjutused. Õppemäng „Tunne liiklusmärke“	<i>Õpilane oskab liikluskeskkonnas märgata erinevaid märgirühmi.</i> <i>Õpilane mõistab liiklusmärkide vajadust liikluse korraldamisel.</i> <i>Õpilane teab ja oskab oma sõnadega selgitada põhilisi kuue liiklusmärkide rühma märkide tähendusi ehk mida märk liiklejatele teada annab.</i> <i>Õpilane teab, et sõiduteel sõitmiseks peab ta järgima kõiki juhtidele mõeldud liiklusmärke.</i>
17. Märts 09.-13.03 1 ak t	Foorid - Fooride tähendused. - Erinevad olukorrad fooriga ristmikel.	<u>Jalgratturi tööraamat lk 73-78 (ptk 10)</u> Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 10. “Foorid” harjutused	<i>Õpilane teab valgusfoori värvide tähendusi ja oskab oma sõnadega edasi anda käitumisjuhiseid.</i> <i>Õpilane teab, kuidas jalakäijad ja juhid reguleeritud ristmikul fooride järgi liiklema peavad.</i>
18. Märts 16.03- 20.03 1 ak t	Parema käe reegel Parema käe reegel parklas või õuealal.	<u>Jalgratturi tööraamat lk 79-82 (ptk 11)</u> Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 11. “Parema käe reegel” harjutused Tööleht Liiklemine erinevatel ristmikel.	<i>Õpilane teab, mida tähendab samaliigiliste teede ristmik nn parema käe reegel ja kus reeglit tihti kasutatakse.</i> <i>Õpilane teab, kuidas ära ristmikku, kus kehtib parema käe reegel.</i>

19. Märts 23.-27.03 1 ak t	Vasak- või tagasipööre ja ümberpöige • Teeületus ja vasakpöörde vältimine tiheda liiklusega teedel. • Vasak- või tagasipööre tiheda liiklusega ristmikul. • Vasak- ja tagasipööret reguleerivad liiklusmärgid. • Sõidurajad ja suunad. • Tagasipöördekoht. • Ümberpöige.	<u>Jalgratturi tööraamat</u> lk 83-88 (ptk 12) Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 12. “Vasak- või tagasipööre ja ümberpöige” harjutused	<i>Õpilane teab, et enne vasak- või tagasipööret peab juht andma teed vastuliikuvatele ja parepööret sooritavatele juhtidele ning sõiduteed ületavatele jalakäijatele, jalgratturitele ja kergliikurijuhtidele.</i> <i>Õpilane teab, et sõiduteel tagasi- või vasakpöörde sooritamine on ohtlik ja oskab selgitada, miks on ohutum neid manöövreid vältida.</i>
20. Aprill 30.03-02.04 1 ak t	Reguleerija märguanded. Ohtlikud olukorrad jalgratturi jaoks.	<u>Jalgratturi tööraamat</u> lk 89-90 (ptk 13) <u>Jalgratturi tööraamat</u> lk 109-112 (ptk 17) Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 13.”Reguleerija märguanded” ja 17. “Ohtlikud olukorrad jalgratturi jaoks” harjutused.	<i>Õpilane teab, kes on reguleerija, miks ta on vajalik ning tunneb reguleerija märguandeid.</i> <i>Õpilane teab ja tunneb ära ohtlikud olukorrad liikluses ja teab, kuidas võimalikke ohuolukordi ennetada.</i>
21. Aprill 06.-10.04 1 ak t	Teekattemärgised: - kergliiklusteedega seotud märgised; - sõiduteega seotud märgised;	<u>Jalgratturi tööraamat</u> lk 91-96 (ptk 14) <u>Õppemäng Tunne liiklusmärke,</u> teekattemärgiste ja liiklusmärkide kordamine! Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 14. “Teekattemärgised” harjutused	<i>Õpilane tunneb erinevaid sõidutee ja jalgratta- ja jalgteede teekattemärgiseid ning oskab nende tähendust oma sõnadega selgitada.</i>

22. Aprill 20.-24.04 1 ak t	Sõitmine asulas ja asulavälisel teel. • Osutusmärgid asulas ja asulavälisel teel. • Asulas sõitmine. • Asulavälisel teel sõitmine. • Peatumine ja parkimine asulas ja asulavälisel teel.	<u>Jalgratturi tööraamat</u> lk 97-105 (ptk 15) Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 15. “Sõitmine asulas ja asulavälisel teel” harjutused	<i>Õpilane teab asulas ja asulavälisel teel liiklemise erisusi.</i>
23.Aprill 27.- 30.04 1 ak t	Kordamistund ja jalgratturi eksami lühike ülevaade.	„Jalgratturi tööraamat“ lk 124 (ptk 18) Jalgratturi õppevideo: <u>jalgratturi eksam</u> Jalgratturi tööraamatu peatükkide harjutused: 18. “Sõidu harjutamine” harjutuste ülevaade.	<i>Õpilane tutvub sõidu harjutamise, teooriaeksami ja sõidueksami nõuetega. Kordamine.</i>
24.- 25.Mai 04.- 15.05 2 ak t	Õpitud teemade kohta liiklustestide lahendamine.	Kasuta Kahoot keskkonnas otsisõna „jalgratturi koolitus“. Erinevad kahootid märkide ja reeglite kohta.	<i>Õpilane kasutab õpitud teadmisi enesekontrolliks ja kinnistab liiklusreegleid ja liikluskorraldusvahendite tähendusi.</i>
26.Mai 18.- 22.05 1 ak t	Jalgratturi teooriaeksam	<i>Aeg: kuni 30 min. Positiivne tulemus - 15st küsimusest peab korrektselt vastama vähemalt 13le.</i>	<i>Õpilane sooritab jalgratturi teooriaeksami positiivsele tulemusele.</i>

27.-29. Aprill 13.- 17.04/ Mai 25.- 29.05 Sõit 6 ak t	1.- 6. sõidutund Sõidu harjutamine platsil (3 ak t): 2. kordame rattakontrolli, pidurdusharjutusi, sõidusuuna hoidmist erinevatel kiirustel, suunamärguannete andmine ja ühe käega sõitmine, pikivahe hoidmine platsil, erinevad teekatted (kruus, muru, pinnastee). 3. sõiduvilumuse harjutamine, jalgrattamängud: kordame 1. sõidutunnis mängitut ja lisaks „Plaksumäng“, võimalusel „Ajalehepoiss“ (vt vahendeid). Lisaks õpperada, mis imiteerib reaalset liiklust (vahendite olemasolul). 4. kolme sõidueksami I järgu platsiharjutuse harjutamine (vt ptk 18).	Jalgratta korrasoleku ja rattakiivri kontroll (ptk 3, kiivri valem 2V1).	<i>Õpilane oskab:</i> - sõidukit vilunult valitseda sh ettenägelikult ja täpselt pidurdada ning peatuda; - kindlal sõidujoonel püsida; - õigesti ja õigeid märguandeid anda; - oskab enne vasak- või tagasipööret ilma sõidujoont kaotamata üle õla tagasi vaadata ja manöövri ohutuses veenduda; - õigesti teel paiknedes pööreid sooritada; - säilitada tasakaalu erinevatel kiirustel ja teeoludes; - teiste õpilastega arvestavalt platsil liigelda; - sõidueksami harjutusi veatult sooritada.
30.-31. Mai	Sõidu harjutamine kooli hoovis peale tunde ja koos õpetajaga väikese liiklussagedusega tänavatel. Sõidu harjutamine liikluses (2 ak t) 5. Grupis (max 5 last ja 2 saatjat) sõidu alustamine, liiklemine õueala teedel ja kõnni-või kergliiklusteedel: pikivahe hoidmine, õigeaegne märguande andmine, paiknemine teel, kiiruse valik jalakäija läheduses, ohutum teeületus, parempöörded, sõidu lõpetamine, parkimine (ka ratta lukustamine).	Lepitakse kokku grupis liikumise reeglid, märguanded ja tegutsemine võimaliku kukkumise korral. Sõidu harjutamine liikluses: lubatud max 5 õpilast grupis ja vähemalt 2 saatjat. Liikluses läbiviidavates tundides on kõikidel grupis liikujatel helkurvestid kohustuslikud.	<i>Õpilane oskab:</i> - hoida tähelepanu liiklusel (kõik suunad); - teedel õigesti paikneda, - valida oludele sobiva sõidukiiruse; - anda õigeid ja õigeaegseid märguandeid; - järgida eesõigust ristmikel ja erinevates teeületuskohtades (sh võimalusel reguleerija ja liikluskorraldusvahendite järgimine); - arvestada jalakäijatega ja tagada nende ohutus sh hoida ohutu külgvahet; - sooritada pööreid ilma vastassuunda kaldumata;

	6. Grupis (max 5 last ja vähemalt 2 saatjat) liiklemine madala liiklussagedusega teedel. Eesõigus ristmiku ületamisel ja õige asukoht teel pöörde ajal, õige kiiruse valik erinevates oludes, vasakpöörde ja ümberpöike harjutamine sh miks on ohutum neid manöövreid vältida. Ohutuma teekonna valik.		- valida ohutum teekond sh teeületus ja võimalusel vältida vasak- või tagasipööret; - liikuda grupis ja hoida ohutut pikivahet; - õigeaegselt enne peatumist aeglustada ning ohutult sõidukit parkida.
32. Juuni 1 ak t	Jalgratturi sõidueksam I järk: sõidueksam platsil (koridor, slaalom, kaheksa – järjekord ei ole määratud). II järk: Sõidueksam liikluses või imiteeritud liiklusega väljakul. Korduseksamid: 08.-12.06	I järk: õpilane paneb pähe kiivri ning vajadusel reguleerib, seejärel viib iseseisvalt läbi jalgratta kontrolli (pidurite kontroll, helkurid, tuled, kell töökorras). Õpilasel on platsiharjutuste läbimiseks aega kuni 10 min. Lubatud on 2 katset. I järk toimub koolihoovis aadressil – Pikk 31 või Hariduse 13 II järk: Pärast I järgu läbimist lubatakse II järku. II järk vähese liiklusega teedel (1 õpilane, 1 ekssamikomisjoni liige) marsruudiga -kooli parkla, Pikk tn, Kopli, Vete, Tolli, Tallinna, Torni, Pikk, kooli parkla)	Õpilane sooritab sõidueksami I ja II järgu, talle antakse eksamikomisjoni otsusega jalgratta juhtimisõigus (kui ta on 10.a, vähemalt 9 a 6 k õpilastele antakse juhtimisõigus ja väljastatakse luba kõige varasemalt 10. sünnipäeval) ning väljastatakse jalgrattajuhiluba.

Neljapäeval ja reedel on võimalik harjutada kooli hoovis sõitu. Kokkuleppel õpetajaga ka laupäev-pühapäev.