

Narva Spordikool “Energia”

KORVPALLI HUVIDALA

ÕPPEKAVA

Narva Spordikooli “Energia” KORVPALLI HUVIALA ÕPPEKAVA

Üldsätted

1. Narva Spordikooli “Energia” korvpalli huviala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess antud huvialas.
2. Narva Spordikooli “Energia” korvpalli huviala õppekava määrab kindlaks õppe eesmärgid ja kestuse, õppeainete loendi, ainekavad, õppeaine valiku võimalused ja tingimused ning nõuded õppeastmete ja kooli lõpetamise kohta ning teised vajalikud sätted.

Üldosa

Narva Spordikooli “Energia” ülesandeks ja eesmärgiks on laste ja noorte loomevõimete avastamine ja kavakindel arendamine, huvihariduse õppeks ettevalmistuse andmine nende valitud spordialal ja edaspidise spordimeisterlikkuse arengu. Õppe- ja kasvatustöö spordikoolis peab aitama kujuneda isiksusel, kes:

- mõtleb loovalt;
- oskab oma tegevust eesmärgistada ja hinnata;
- suudab valida, otsustada ja vastutust kanda oma tegevuse eest;
- oskab teha tööd ja on valmis koostööks;
- mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust, oskab õppida, analüüsida, hinnata oma tegevust; - aktiivse sporditegevuse kaudu arendab spordimeisterlikkust.

Õppeprotsess

1. Õppimine käigus lapsed ja noored omandavad teadmisi ja oskusi oma armastatud spordialal.
2. Õppe-treeningprotsessi käigus omandavad võistluste reegleid ja instruktoriga praktikat.
3. Laste ja noorte õppetöö hindamine on osa õppeprotsessist. Õppekava sisaldab hindamiskriteeriume: algettevalmistus, õppe-treening ja meisterlikkuse rühmadele. Hindamissüsteem lubab määratleda sportlaste füüsilise arengu- ja oskuste taset. Hindamissüsteem annab teavet õppimise käigust õppurile, lapsevanematele.

1. ÕPPE EESMÄRGID JA ÜLESANDED, ÕPPE-TREENINGTÖÖ KORRALDUS JA KESTUS

Õppe eesmärgid:

- 1.1. Lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine.
- 1.2. Noortele vaba aja sisustamine huvitava, sportliku mängu reeglitele rajatud tegevusega, et kasvatada noortes ausust, kohusetunnet, seadusekuulekust j.t. positiivseid iseloomuomadusi.
- 1.3. Laste ja noorte mitmekülgne kehaline arendamine ja tervise tugevdamine, noorte tervislik-sportlike eluviiside ja harjumuste kujundamine.
- 1.4. Süstemaatilise treeningu ja võistlemise protsessis igale noorele tema eeldustele, võimetele ja huvidele sobivaima spordiala leidmine ning tema treeningu korraldamine sportlikuks eneseteostuseks – võimetekohaselt maksimaalsete tulemusteni jõudmiseks juunioride ja täiskasvanute klassis lõppeesmärgiga võistelda olümpiamängudel.
- 1.5. Talendikate noorte leidmine ja ettevalmistus tiptulemuste saavutamiseks rahvusvõistkonna liikmena maa- ja tiitlivõistlustel ning olümpiamängudel.
- 1.6. Õppurite sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste andmine treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks treenimiseks, samuti nende tervisespordiharrastuse jätkumiseks pärast saavutusspordist loobumist ja oma teadmiste rakendamist oma laste spordiharrastuses.

Õppe-treeningtöö ning võistlustegevus on korraldatud laste ja noorte üldharidus-, kutse- ja kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses. Treenerid tegutsuvad koostöös õppurite vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

Spordikooli õppe- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikkuses spordimeisterlikkuse astmes: algettevalmistuse aste (AE), õppetreeningaste (ÕT), meisterlikkuse aste (M), kus õppe- ja kasvatus töö on vastavalt huviala õppekavale jaotatud mitmele aastale ning õppurid jagatud õpperühmadesse. Õppurid viiakse üle järgmisele spordimeisterlikkuse astmele, kui nad on täitnud huviala õppekavaga kehtestatud üleminekunormid.

Õpperühmade moodustamisel arvestatakse õppurite vanust, sportlikku staazi, funktsionaalseid võimeid, spordimeisterlikkuse taset, arstliku kontrolli tulemusi ja õppuri soovi harjutada suuremate koormustega tippporti jõudmiseks.

Õppurite vanusest, sportliku ettevalmistuse tasemest ja sportlaste perspektiivse ettevalmistusprotsessi seaduspärasustest johtuvalt on korvpalli paljuaastane õppe-treeningprotsess kolmeastmeline.

Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Korvpalli algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse tervetest, spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikoolipoolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

Algettevalmistuse astme õppe-treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja korvpalli tehnika omandamine.

Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste nominaalkestvusega 4 õppe-treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad korvpalli huviala alustreeningu etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka mujal (teistel spordialadel jne.) vajaliku ettevalmistuse saanud sportlastest.

Õppe-treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus õppe-treening ehk algspetsialiseerumise astmel: korvpalli tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba korvpalli spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega, mitmekülgne võistlemine paljudel teistel spordialadel, võistluskogemuste omandamine.

Meisterlikkuse- ehk tipptreeningu aste nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Väiksema õppurite arvuga (meisterlikkuse) rühmad moodustatakse algspetsialiseerumise etapi läbinud ja teistest vastava ettevalmistusega noortest, kel eeldusi saada heaks korvpalluriks.

Meisterlikkuse astme õppe-treeningtöö ning võistlemine muutub järkjärgult kitsamalt erialaseks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamiseks oma valitud spordialal.

Õppeaasta algab 1.septembril. Õppeprotsess toimub üldharidus- ja kutsekoolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 44 nädala jooksul aastas ja 8 nädalat on koolivaheaeg.

Üleminek kõrgema astme treeningurühma võib erandkorras toimuda ka õppeaasta kestel, tingimusel kui õppur täidab vastavale treeningurühmale kehtestatud ülemineku normatiivid.

Õppuri õppeaeg konkreetses treeningrühmas on ajaliselt limiteerimata.

Korvpalli huviala õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvetusi jm. Täiendavateks vormideks on õppurite iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine jne.

2. ÕPPEAINETE LOETELU ERINEVATE ASTMETE LÕIKES:

Algettevalmistuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:

TEOORIA: spordi ajalugu; korvpalli ajalugu (maailm, Eesti); sportlase hügieen, toitumine, puhkus; kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; korvpalli tehnika põhilised alused; Üldine ja erialane ettevalmistus; treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; võistluseelne psühholoogiline ettevalmistus; võistlusmäärused; ründe- ja kaitsemäng; Esmaabi traumade puhul.

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; erialane kehaline ettevalmistus; tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel; spordikohtuniku praktika; vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

Õppe-treeningaste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:

TEOORIA: spordi ajalugu; korvpalli ajalugu (maailm, Eesti); sportlase hügieen, toitumine, puhkus; kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; korvpalli tehnika põhilised alused; tehnika õpetamise meetodika; füsioloogia; üldine ja erialane ettevalmistus; treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; võistluseelne psühholoogiline ettevalmistus; võistlusmäärused; ründe- ja kaitsemäng; esmaabi traumade puhul.

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; erialane kehaline ettevalmistus; tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel; spordikohtuniku praktika; vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

Meisterliikkuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:

TEOORIA: spordi ajalugu; korvpalli ajalugu (maailm, Eesti); sportlase hügieen, toitumine, puhkus; kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; korvpalli tehnika põhilised alused; tehnika õpetamise meetodika; füsioloogia; üldine ja erialane ettevalmistus; treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine; võistluseelne psühholoogiline ettevalmistus; võistlusmäärused; ründe- ja kaitsemäng; e smaabi traumade puhul.

PRAKTIKA: Üldkehaline ettevalmistus; erialane kehaline ettevalmistus; tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel; spordikohtuniku praktika; vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

3. Õppe-treeningrühmade nädala treeningute arv ja kestvus erinevate astmete lõikes:

Aste ja treeningaasta	Treeningute arv nädalas	Treeningrühma koormus nädalas ak.tundides	Treeningrühma koormus aastas ak.tundides
Algettevalmistuse aste			
AE-1 (1. aasta)	2-5	4-6	176-264
AE-2 (2. aasta)	2-5	6-8	264-352
Õppe-treeningaste			
ÕT-1 (1. aasta)	4-5	8-10	352-440
ÕT-2 (2. aasta)	4-6	8-10	352-440
ÕT-3 (3. aasta)	4-7	10-14	440-616
ÕT-4 (4. aasta)	4-7	10-14	440-616
Meisterlikkuse aste			
M-1 (1. aasta)	5-8	14-18	616-792
M-2 (2. aasta)	5-10	18-24	792-1056

4. ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVAD

4.1. Teooria

4.1.1. Spordi ajalugu

Antiiksed olümpiamängud
Spordi osa kaasaegses ühiskonnas
Sport ja poliitika
Sport ja kaasaegsed olümpiamängud
Spordi kommertsialiseerumine, profisport
Sport ja tervis
Tippsport ja rahvasport
Koolinoorte sport

4.1.2. Korvpalli ajalugu

Korvpalli kodumaa Ameerika Ühendriigid
Korvpalli areng vanas maailmas ja teistel kontinentidel
Profikorvpall ja NBA, korvpall olümpiamängudel
Korvpalli areng Eestis
Maailma ja Eesti korvpalli suurkujud
Korvpalli areng Narvas
Korvpall kui rahvasport, tänavakorvpall

4.1.3. Sportlase hügieen, toitumine, puhkus

Hea tervis – sportliku edu alus
Hügieeni mõiste
Sportlase hügieeni eripära
Tervislikud eluviisid, õige päevarežiim ja toitumine
Toitumise mõjust sportlase võistlustulemustele
Sportlase toitumise eripära
Toitumine treeninguprotsessis ja erinevus võistluste eel, ajal ja pärast võistlusi
Taastumisprotsessid, superkompensatsiooni mõiste
Taastumisprotsesside reguleerimine, lihtsamad taastumisvahendid, saun, massaaž, ümberlülitumine teistele spordialadele ja taastumist kiirendavatele harjutustele
Puhkuse osa taastumisel treeningu- ja võistluskoormustest, une osatähtsus

4.1.4. Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile

Optimaalne treeningukoormus
Ületreeningu olemus ja saavutusvõime langus
Alatreeningu mõiste
Keemilised protsessid sportlase organismis
Väsimus, lihasvalu, piimhappe kuhjumine lihastes
Organsüsteemide ajaliselt erinev taastumine (hingamis-, vereringe- ja närvisüsteem, ainevahetus kudede tasemel)

4.1.5. Korvpalli tehnika põhilised alused

Põrgatamine (parema ja vasaku käega)
Söötmine ühe ja kahe käega erinevatest asenditest
Pealevise korvile paigalt ja hüppelt (hüppelt vise)
Pealevise liikumiselt
Vabavisete sooritamine
Audist palli mängupanek
Kohavalik korvialuses võitluses

4.1.6. Tehnika õpetamise metoodika

Grupitreening
Individuaaltreening
Lähendatud võistlusolukorrale (liikumismängud)
Võistlusolukorras

4.1.7. Füsioloogia

Füsioloogia mõiste, füsioloogia kui teadus organismi elundkondade, elundite ja rakkude talitlusest
Ainevahetus, organismi ja kudede hapnikutarbimine, vereringe kui hapnikutransportija kudedesse
Eluavalduste üldised seaduspärasused
Erinevate organismide ja elundkondade talitus, talitluse seos organismide, nende elundkondade ja elundite arenguga

4.1.8. Üldine ja erialane ettevalmistus

Üldise kehalise ettevalmistuse tähtsus
Üldise kehalise ettevalmistuse osatähtsus erinevatel treeninguperioodidel ja erinevates vanuserühmades
Erialase ettevalmistuse osakaal võistlusperioodil ja vahetult enne võistlusmänge (taktika ja kombinatsioonide õppimine ja kinnistamine)
Individuaaltreeningu osa üldise ja erialase ettevalmistuse kontekstis

4.1.9. Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine

Treeningupäevik kui treeningute planeerimise ja analüüsi alusdokument, treeningute analüüs koos sportlasega treeningupäeviku alusel
Erinevad treeningutsüklid (makro- ja mikrotsüklid)
Aastaplaani koostamine ja selle korrigeerimine treeningprotsessi käigus

4.1.10. Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine

Psühholoogia osa sportlaste treeningprotsessis ja võistlusmiljööös
Spordi psühholoogia eripära ja selle rakendamine sportlase individuaalseid omadusi arvestades
Eriharjutused tahteliste omaduste arendamisel

4.1.11. Võistluseelne psühholoogiline ettevalmistus

Mõtteline (autogeenne) treening, selle osatähtsus
Informatsiooni hankimine vastasvõistkonna mängutaktika ja juhtmängijate kohta
Mängijate häälestus eelnevaks võistlusmänguks

4.1.12. Võistlusmäärused

Mänguväljaku mõõtmised
Võistlusmäärustiku tutvustamine sportlastele
Mängu käigus, tekkinud isiklike vigade hilisem analüüs

4.1.13. Ründe- ja kaitsemäng

Kollektiivne rünnak, individuaalsed läbimurded, kattermängu kasutamine rünnakul, positsiooniline rünnak läbi tsentrimängija
Kaitsemäng kui kogu mängu alustugi
Kollektiivne kaitse, kaasmängija julgestamine, individuaalne kaitsemäng, mees-mehe kaitse, maa-ala kaitse, pressingu kasutamine

4.1.14. Esmaabi traumade puhul

Põhilised korvpalluri traumad (põlv, hüppeliiges)
Kohene esmaabi vahetult pärast traumat (traumeeritud liigese või sõrme külmutamine või külmakompressi asetamine liigesele, liigese fikseerimine elastiksidemega), järgnevad raviprotseduurid

4.2. **Praktika**

4.2.1. Üldkehaline ettevalmistus

Kiirust arendavad spordialad (jalgpall, väravpall, jäähoki, kergejõustik jt.)
Vastupidavust arendavad spordialad (jalgpall, väravpall, krossijooksud, ujumine, jalgrattasõit, sõudmine, orienteerumine, suusatamine jt.)
Jõuharjutused (harjutused trenaažööridel, hantlid, ekspandrid, tõstekang, harjutused kaaslasega, kiirjooks)

4.2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

Hüppevõime arendamine (paigalt kaugus, kolmik, sammhüpped jalalt-jalale, ühel jalal jt. hüppevariandid)
Stardivõime arendamine (igasugused kiirusharjutused erinevates variantides)
Koordinaatsioonivõime arendamine (igasugused koordinaatsiooniharjutused)

4.2.3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel

Söödutehnika erinevad variandid
Põrgatamistehnika erinevad variandid
Paigalt ja hüppelt vise
Vabavisked
Pealevisked lähi- ja keskdistsantsilt
Jalgade töö kaitseasendis
Audist palli väljavise
Õige positsiooni valik korvialuses tsoonis
Õige positsiooni valik lahtiste pallide puhul

Kollektiivne kaitsemäng
Individuaalne kaitsemäng
Vastasmängijast mööda põrgatamine
Liikumisskeemid pallita mängimisel
Erinevate kaitseformatsioonide rakendamine treeningutel ja
võistlusolukordades, pressingu mõiste
Kaitsest rünnakule üleminek (kiirrünnak, positsiooniline rünnak)
Erinevad ründevariandid

4.2.4. Spordikohtuniku praktika

Tegutsemine spordikohtunikuna võistlustel
Spordikohtuniku eksami sooritamine
Tegutsemine algettevalmistusrühmade treeningute juhendamisel

4.2.5. Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed

Õppurite vastuvõtt algettevalmistusrühma toimub treeneri subjektiivse hinnangu alusel (normatiivid algettevalmistusrühma jaoks on soovituslikud)
Ülemineku- ja lõpukatsed on ära toodud käesoleva õppekava 5. ja 6. osades

5. NÕUDED SPORDIKOOLI KORVPALLI HUVIALA LÕPETAJALE

Spordikooli lõpetaja peab olema läbinud spordikooli õppekava algettevalmistuse ja õppetreeningu astmed, sooritanud teoreetilise vestluseksami, täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanusrühmale.

Erandina võivad spordikooli lõpetada ka kehaliselt võimekad noored, kes ei ole täies mahus läbinud õppekava, kuid on sooritanud teoreetilise vestluseksami ja täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanuserühmale.

Spordikool lõpetatakse tavaliselt üheaegselt üldhariduskooliga.

Praktilised ja teoreetilised teadmised, mis kuuluvad hindamisele spordikooli lõpetamisel:

- korvpallitehnika tundmine
- korvpalli õpetamise metoodika
- treeningu iseseisev planeerimine (ülemineku-, ettevalmistus-, võistlusperiood)
- hügieen, esmaabi traumade puhul
- korvpalli areng maailmas, Eestis ja Narvas
- maailma ja Eesti korvpalli suurkujud
- Narva parimad korvpallurid läbi aegade

6. KORVPALLI HUVIALA ÜLEMINEKU NORMATIIVID RÜHMADES

AE-2

Paigalt kaugus	1.60-1.70 m
30 m stardist	5,5-5,8 sek
Käte kõverdamine toenglamangus	5-10 x
Tehnikaelementide sooritamine	(treeneri hinnang)

ÕT

	<u>ÕT-1</u>	<u>ÕT-2</u>	<u>ÕT-3</u>	<u>ÕT-4</u>
Paigalt kaugushüpe	1.80 m	1.95 m	2.05 m	2.10 m
30 m stardist	5,5 sek	5,3 sek	5,1 sek	4,9 sek
Rippes käte kõverdamine	3x	4x	5x	6x
Tehnikaelementide sooritamine (treeneri hinnang)				

M

	<u>M-1</u>	<u>M-2</u>
Paigalt kaugushüpe	2,15 m	2,25 m
30 m stardist	4,7 sek	4,6 sek
Rippes käte kõverdamine	7 x	8 x
Paigalt kolmikhüpe	7,75 m	8,00 m
Tehnikaelementide sooritamine (treeneri hinnang)		
Osavõtt Eesti noorte MV oma vanuseklassis		