

**Narva Spordikool “Energia”**

**VÕRKPALLI HUVIALA**

**ÕPPEKAVA**

# Narva Spordikooli “Energia” VÕRKPALLI HUVIALA ÕPPEKAVA

## Üldsätted

1. Narva Spordikooli “Energia” võrkpalli huviala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess antud huvialas.
2. Narva Spordikooli “Energia” võrkpalli 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 tipp tulemuste 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 tegutsevad 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 tippsporti jõudmiseks.

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

**Algettevalmistuse ehk alustreeningu aste** nominaalkestvusega 2 õppe-treeningaastat. Võrkpalli 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 võrkpalli tehnika omandamine.

**Õppe-treening- ehk algspetsialiseerumise aste** nominaalkestvusega 4 õppe-treeningaastat. Selle algul komplekteeritakse õppe-treeningrühmad võrkpalli 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: võrkpalli tehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba võrkpalli 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 võrkpalluriks.

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.

Võrkpalli 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; Võrkpalli ajalugu (maailm, Eesti); Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; Võrkpalli 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; Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel; Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed.

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

TEOORIA: Spordi ajalugu; Võrkpalli ajalugu (maailm, Eesti); Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; Võrkpalli tehnika põhilised alused; Tehnika õpetamise metoodika; Üldine ja erialane ettevalmistus; Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine; Füsioloogia; 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.

**Meisterlikkuse aste õppeainete loetelu jaguneb teoreetiline ettevalmistus ja praktiline ettevalmistusteks:**

TEOORIA: Spordi ajalugu; Võrkpalli ajalugu (maailm, Eesti); Sportlase hügieen, toitumine, puhkus; Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile; Võrkpalli tehnika põhilised alused; Tehnika õpetamise metoodika; Füsioloogia; 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.

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

<b>Aste ja treeningaasta</b>	<b>Treeningute arv nädalas</b>	<b>Treeningrühma koormus nädalas ak.tundides</b>	<b>Treeningrühma koormus aastas ak.tundides</b>
<b>Algettevalmistuse aste</b>			
AE-1 (1. aasta)	2-5	4-6	176-264
AE-2 (2. aasta)	2-5	6-8	264-352
<b>Õppe-treeningaste</b>			
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
<b>Meisterlikkuse aste</b>			
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
- Sport ja tervis
- Saavutussport ja rahvasport
- Koolinoorte sport

#### 4.1.2. Võrkpalli ajalugu

- Võrkpalli areng maailmas
- Profivõrkpall, võrkpall olümpiamängudel
- Võrkpalli areng Eestis
- Maailma ja Eesti võrkpalli suurkujud
- Võrkpalli areng Narvas
- Võrkpall kui rahvasport, rannavõrkpall

#### 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. Võrkpalli tehnika põhilised alused

- Palli söötmise erinevad variandid (alt, ülalt)
- Pallingu (servimise) erinevad variandid (alt otse, ülalt otse, planeeriv, hüppelt)
- Ründelöögid

Blokeerimise erinevad variandid (1, 2, 3-line blokk)

Pallingu vastuvõtt (alt, ülalt)

4.1.6. Tehnika õpetamise meetodika

Grupitreening

Individaaltreening

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)

Individaaltreeningu 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 võistlusmiljões

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 mõõtmed, erinevad võrgu kõrgused

Võistlusmäärustiku tutvustamine

4.1.13. Ründe- ja kaitsemäng

Individaalne rünnak



Rünnak läbi nurgaründajate  
Grupitegevus rünnakul  
Grupitegevus kaitses  
Meeskondlik kaitsetegevus  
Liberotegevus

#### 4.1.14. Esmaabi traumade puhul

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

## 4.2. Praktika

### 4.2.1. Üldkehaline ettevalmistus

Tegelemine teiste spordialadega  
Jõuharjutused (harjutused trenaažööridel, hantlid, ekspandrid, tõstekang, staatilised jõuharjutused, harjutused partneriga)

### 4.2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

Hüppevõime arendamine (kõikvõimalikud hüpped, kükist üleshüpped raskusega ja ilma, jooksud märke ja sügavas lumes või rannaliivas)  
Koordinaatsioonivõime arendamine  
Õlavöö ja randmete liikuvuse arendamine

### 4.2.3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel

Söödutehnika, alt ja ülalt pallingu vastuvõtt  
Ründetehnika, langeva palli löömine rünnakul  
Palling (erinevad variandid: alt, ülalt, planeeriv ja hüppelt palling)  
Kaitsemäng blokeerimisel (ühene, grupiblokk)  
Ründetaktika, individuaalne rünnak, rünnak läbi ääremängijate, grupitegevus rünnakul  
Vastasmängija rünnaku blokeerimine (ühene, grupiblokk)  
Mängu juhtimise taktika, mängijate õigeaegne vahetus, vaheaja õigeaegne võtt ja vajalike juhiste andmine mängijatele

### 4.2.4. Spordikohtuniku praktika

Tegutsemine spordikohtunikuna võistlustel  
Spordikohtuniku eksami sooritamine

### 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 SPORDIKOOI VÕRKPALLI 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 vanusrühmale.

Spordikool lõpetatakse tavaliselt üheaegselt üldhariduskooliga.

Praktilised ja teoreetilised teadmised, mis kuuluvad hindamisele spordikooli lõpetamisel:

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

## 6. VÕRKPALLI HUVIALA ÜLEMINEKU NORMATIIVID RÜHMADES

AE-2	Tüdrukud				
	Paigalt kaugus	1.55-1.60 m			
	Pallivise ette pea tagant (1kg)	6-7 m			
	Tehnikaelementide sooritamine	(treeneri hinnang)			
ÕT	Tüdrukud	ÕT-1	ÕT-2	ÕT-3	ÕT-4
	Üleshüpe (Abalakov)	45 cm	47 cm	48 cm	50 cm
	Paigalt kaugus	1.85 m	1.86 m	1.88 m	1.90 m
	Pallivise ette pea tagant (1kg)	7.30 m	7.70 m	8.00 m	15 x
	Lamades käte kõverdamine	16 x	18 x	20 x	
	Tehnikaelementide sooritamine	(treeneri hinnang)			
M	Neiud	M-1	M-2		
	Paigalt üleshüpe (Abalakov)	50 cm	55 cm		
	Paigalt kaugus	1.90 m	2.00 m		
	Pallivise ette pea tagant 2 käega (1kg)	8 m	9 m		
	Lamades käte kõverdamine	20 x	25 x		
	Tehnikaelementide sooritamine	(treeneri hinnang)			
AE-2	Poisid				
	Paigalt kaugus	1.60-1.75 m			
	Käte kõverdamine toenglamandus	10 x			
	Tehnikaelementide sooritamine	(treeneri hinnang)			
ÕT	Poisid	ÕT-1	ÕT-2	ÕT-3	ÕT-4
	Üleshüpe (Abalakov)	50 cm	55 cm	58 cm	60 cm
	Paigalt kaugus	2.00 m	2.05 m	2.08 m	2.10 m
	Pallivise ette pea tagant 2 käega (1kg)	12.0 m	12.3 m	12.6 m	13.0 m
	Rippes käte kõverdamine	3 x	4 x	5 x	6 x
	Tehnikaelementide sooritamine	(treeneri hinnang)			
M	Noormehed	M-1	M-2		
	Üleshüpe (Abalakov)	60 cm	65 cm		
	Paigalt kaugus	2.10 m	2.40 m		
	30 m stardist	5,0 sek	4,5 sek		
	Pallivise ette pea tagant 2 käega (1kg)	14 m	15 m		
	Lamades käte kõverdamine	6 x	10 x		
	Tehnikaelementide sooritamine	(treeneri hinnang)			