

Hiiumaa Spordikooli
JALGPALLI ERIALA ÕPPEKAVA

1. ÜLDSÄTTED

- 1.1. Hiiumaa Spordikooli jalgpalli eriala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess nimetatud erialal Hiiumaa Spordikoolis.
- 1.2. Hiiumaa Spordikooli jalgpalli eriala õppekava määrab kindlaks õppe eesmärgid ja kestuse, õppeainete loendi, ainekavad, õppeaine valiku võimalused ja tingimused ning nõuded õppeastmete kohta.
- 1.3. Õppekavale võivad õppima asuda isikud, kes on vähemalt 5-aastased.
- 1.4. Õppekava läbimiseks vajalike eelduste kindlaksmääramiseks võib õpetaja korraldada katseid õpilase sobilikkuse väljaselgitamiseks.

2. ÕPPE EESMÄRGID

- 2.1. Huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse vastu;
- 2.2. õpilaste tervise parandamine ning erinevate kehaliste võimete mitmekülgne arendamine: kiiruse, osavuse, vastupidavuse, koordinatsiooni ja painduvuse arendamine;
- 2.3. tervislike eluviiside propageerimine ning valdkondlike teadmiste suurendamine;
- 2.4. jalgpallimängu põhiliste tehnikaelementide õpetamine ja järjepidev täiendamine;
- 2.5. jalgpallimängu teooria õpetamine ning järjepidev täiendamine;
- 2.6. meeskonnatöö oskuste kujundamine ja arendamine;
- 2.7. süsteemse treeningu ja võistlemise protsessis maksimaalsete tulemuste jõudmine ja sportimiskogemuse kujundamine;
- 2.8. andekate noorte leidmine, toetamine, arendamine ja ettevalmistamine tipptulemuste saavutamiseks;

- 2.9. sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine iseseisvaks harjutamiseks tervisespordi harrastuste jätkamisel.
- 2.10. lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, organiseeritud vaba aja sisustamine ning sportimisoskuste arendamine ja kujundamine.

3. ÕPIVÄLJUNDID

Jalgpalli eriala õppekava eesmärgid toetavad alljärgnevat spordikooli õpiväljundeid:

- 3.1. õpilasel on tekkinud huvi mitmekülgse sporditegevuse vastu;
- 3.2 õpilase tervis on tugevam, õpilane on kehaliselt mitmekesiselt arenenud;
- 3.3. õpilane omab teadmisi tervislikest eluviisidest ja toitumisest;
- 3.4. õpilane valdab jalgpallimängu algteadmisi nii teoorias kui praktikas;
- 3.5. õpilasel on arenenud sportimisoskused;
- 3.6. õpilasel on kujunenud meeskonnatöö oskused;
- 3.7. õpilane saab hakkama iseseisva tervisespordi harrastamise jätkamisega;
- 3.8. õpilane on arenenud sportimisoskused;
- 3.9. õpilane mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust ning oskab õppida.

4. ÕPPE KESTUS

Sõltuvalt õpilaste vanusest, ettevalmistuse tasemest on jalgpalli õppetreeningprotsess kolmeastmeline:

- 4.1. **Algettevalmistuse aste** kestvusega 2 õppe - treeningaastat.

Algettevalmistuse rühmad moodustatakse 7 - 11 aastastest tervetest spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad vanemate- või põhikooli poolsed vastuväited treeningute alustamiseks.

Algettevalmistuse astme õppe- treeningtöö põhisuunitluseks on õpilaste mitmekülgse kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, paljude liigutuslike oskuste ja jalgpallialase tehnika aluste omandamine ning selle käigus laste kehaehitusele, kehaliste võimete arendatavusele, liigutuslikele ja psüühilistele eelsoodumuste väljaselgitamine.

- 4.2. **Õppe- treeningaste** kestab 4 õppe - treeningaastat.

Selle algul komplekteeritakse õppe - treeningrühmad 12 - 16 aastastest alustreeninguetaapi läbinud jalgpalluritest.

Õppe - treeningtöö ja võistlemise põhisuunitlus õppe- treeningastmes on konkreetse noore jalgpalluri selgitamine, sinna kuuluva jalgpallitehnika süvendatum õppimine koos mitmekülgse, nüüd juba jalgpallialast spetsiifikat arvestava kehalise ettevalmistuse taseme edasise tõstmisega. Võistlustel osalemine, võistluskogemuste omandamine.

4.3. **Meisterlikkuse aste** kestab 3-5 õppe-treeningaastat.

Meisterlikkuse rühmad moodustatakse algettevalmistuse - ja õppe- treeningastme läbinud vastava ettevalmistusega noortest jalgpalluritest.

Õppe- treeningtöö ning võistlemine on suunatud võimetekohaselt maksimaalse tulemuse saavutamisele.

4.4. Õppeainete loetelu ja mahtude plaan ettevalmistuse astmete ja õppeaastate lõikes

Õppe- treeningtöö maht tundides ja jaotus erinevatel ettevalmistusastmetel										
Õppematerjal	Algettevalmistuse aste		Õppe- treening aste				Meisterlikkuse aste			
	1.õ/a	2.õ/a	1.õ/a	2.õ/a	3.õ/a	4.õ/a	1.õ/a	2.õ/a	3.õ/a	4.õ/a
I Teoreetiline	8	8	10	10	14	16	16	17	18	20
II Praktiline	178	240	210	210	240	260	240	250	200	240
1) Üldine kehaline ettevalmistus										
2) Erialane kehaline ettevalmistus	58	80	140	140	174	215	291	325	400	500
3) Tehnika õppimine ja täiustamine	60	80	54	154	180	220	270	324	400	480
4) Kehaliste võimete testimine	8	8	6	6	8	8	8	8	8	8
5) Kohtuniku praktika					8	10	10	10	14	
6) Võistlemine (täiendavalt vastavalt kalenderplaanile)	30	35	40	45	50	70	80	90	100	110
Kokku tunde aastas	312	416	520	520	624	728	835	935	1040	1248

5. ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVAD

5.1. Teooria

5.1.1. Sportlik treening ja selle koostisosad

- Tervise tugevdamine.
- Kehaliste võimete arendamine.
- Sporditehnika õppimine.
- Vaimsete võimete ja tahtemaduste arendamine.

5.1.2. Tervislikud eluviisid – õppe- treeningkoormuse tasakaal puhkusega

- Toitumine.
- Hügieenireeglid, karastamine, külmetuse ja vigastuste vältimine.
- Heaks sportlaseks arenemise etapid.
- Mitmekülgne sportimine algettevalmistuse etapil – tuleviku edu alus.
- Iseseisva täiendava harjutamise viisid (hommikvõimlemine, “omal jalal” koolitee läbimine, kehaline töö jne.) ning nende tähtsus üldise jõu ja vastupidamise, painduvuse ning tahtejõu arendamisel.

5.1.3. Sportliku treeningu ja võistlemise eesmärgid

- Ülesanded ja sisu
- Treeningvahendid ning nende kasutamise meetodika.

5.1.4. Kehalised võimed ja nende arendamine

- Jalgpallitehnika alused
- Jalgpallitehnika õpetamise viisid.

5.1.5. Treeningu planeerimine ja arveldus

- Treeningaasta ülesehitus.
- Aasta ja nädala treeningplaanid.
- Treeningpäevik ja treeningkokkuvõtted.

5.1.6. Arstlik kontroll ja sportlase enesekontroll.

- Spordivigastused ja kahjustused
- Spordivigastuste tekkepõhjused
- Vigastuste vältimine,
- Esmaabi ja ravi.

5.1.7. Jalgpallitehnika

- Jalgpallitehnika kinemaatiline, dünaamiline ja psühholoogiline struktuur.
- Tehnika seos sportlase kehaliste võimete eripäraga.
- Vead tehnikas, nende põhjused, kõrvaldamise võimalused ja viisid.
- Kehaliste võimete arendamise vahendid ja meetodid ning nende kasutamine erinevail treeningetappidel.
- Võistlus- ja tippvorm ning viimase ajastamine.
- Tähtsamateks võistlusteks valmistumise- ja võistlustaktika.

5.1.8. Üldkehaline ettevalmistus

- Mitmekesised liikumismängud ja lihtsustatud reeglitega sportmängud.
- Maastikujooks, suusatamine, ujumine, kelgutamine jne.
- Mitmekesised võimlemise- ning akrobaatikaharjutused.
- Jõukohane kehaline töö.
- Erinevad jooksu-, hüppe-, heite- ja viskeharjutused.
- Jalgpallitehnika põhialused.

5.1.9. Võistlemine ja tehnika täiustamine jalgpallis

- Võimete arendamine jalgpallile omaste erialaste harjutustega.
- Jõuharjutused jõumasinatel ja vahenditega.
- Jalgpallile iseloomulikke kehalist võimekust mitmekülgselt arendavad teised spordialad.
- Üldkehalist ettevalmistust tagavad, tervist tugevdavad, taastumist kiirendavad, psüühilist vaheldust pakkuvad alad ja harjutused.

5.1.10. Võistlemine ja tehnika täiustamine

- Võimeid arendavad ja tehnikat täiustavad jalgpalliharjutused.

- Põhi- ja maksimaaljõu harjutused.
- Teised spordialad erialase kehalise ettevalmistuse mitmekülgselt tagamiseks.
- Vaheldust pakkuvad ning taastumist kiirendavad spordialad ja harjutused.

6. ÕPPEPROTSESS

- 6.1. Õppimise käigus omandavad õpilased teadmisi ja oskusi armastatud spordialal.
- 6.2. Õppe-treeningprotsessi käigus omandavad õpilased võistlusreegleid.
- 6.3. Õpilaste õppetöö hindamine on osa õppeprotsessist. Õppekava sisaldab hindamiskriteeriume: algettevalmistus, õppe-treening ja spordimeisterlikkuse rühmadele.
- 6.4. Hindamissüsteem lubab määratleda sportlaste füüsilise arengu- ja oskuste taset.

7. ÜLDISED TINGIMUSED

- 7.1. Õppeaasta algab 1.septembril.
- 7.2. Õppeprotsess toimub üldhariduskooli õppetegevusest vabal ajal 35 nädala jooksul, vastavalt õppekavale.
- 7.3. Üleminek kõrgema astme treeningurühma võib erandkorras toimuda ka õppeaasta kestel, tingimusel kui õpilane täidab vastavale treeningurühmale kehtestatud ülemineku kriteeriumid ja kehalise võimete testid.
- 7.4. Õpilase õppeaeg konkreetses treeningrühmas on ajaliselt limiteerimata.
- 7.5. Ettevalmistusastmed jagunevad õppe-treeningaastateks, mis koosnevad sügis- talvisest ja kevadisest võistlusperioodist, suvisest üleminekuperioodist.
- 7.6. Jalgpalli huviala õppe-treeningtöö põhivormid on praktilised treeningtunnid ja osavõtt võistlustest. Teoreetilises ettevalmistuses kasutatakse vestlusi, videosalvetusi jm. Täiendavateks vormideks on õpilaste iseseisvad treeningud, hommikuvõimlemine, laagrid jne.

8. JALGPALLI ÜLEMINEKU TESTID JA NÕUDED

Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe- treeningaasta lõpuks		
Ettevalmistuse aste ja õppe- treeningaasta	Õpilaste vanus	Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe- treeningaasta lõpuks
Algettevalmistuse aste		
1. Õppe- treeningaasta	7 - 9	Regulaarne osavõtt treeningutest, kehalise võimekuse testidest. Omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut.
2. Õppe- treeningaasta	10 - 11	Osavõtt kehalise võimekuse testidest, kooli võistlustest. Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengut.
Õppe- treeningaste		
1. Õppe- treeningaasta	12 - 13	Osavõtt kooli ja maakonna võistlustest.
2. Õppe- treeningaasta	13 - 14	Osavõtt kooli, maakonna ja vabariiklikest võistlustest.
3. Õppe- treeningaasta	14 - 16	Osavõtt kooli, maakonna ja vabariiklikest võistlustest. Täita alaliidu poolt kehtestatud pronksmärgi normatiivid. Omada alaliidu poolt kehtestatud võistluslitsentsi. Omada treeningpäevikut.
4. Õppe- treeningaasta	16 - 18	Osavõtt kooli, maakonna ja vabariiklikest võistlustest. Täita alaliidu poolt kehtestatud hõbemärgi normatiivid. Omada alaliidu poolt kehtestatud võistluslitsentsi.
Meisterlikkuse aste		
1. Õppe- treeningaasta	16 - 18	Saavutada vabariiklikel võistlustel koht finaalis. Täita alaliidu poolt kehtestatud kuldmärgi normatiiv ning omada alaliidu võistluslitsentsi. Osaleda treeningplaani koostamisel,
2. Õppe- treeningaasta	18 - 19	Saavutada vabariiklikel võistlustel 1-4 koht. Kuuluda vabariigi koondvõistkonna kandidaatide hulka.
3. Õppe- treeningaasta	19 - 20	Saavutada vabariiklikel võistlustel 1 - 3 koht. Kuuluda vabariigi koondvõistkonda.

9. NÕUDED HIIUMAA SPORDIKOOLI JALGPALLI ERIALA LÕPETAJALE

9.1. Hiiumaa Spordikooli lõpetaja peab olema läbinud jalgpalli õppekava algettevalmistuse ja õppe-treeningu ehk algspetsialiseerumise astme, sooritanud teoreetilise vestluseksami, täitnud sportliku ettevalmistuse nõuded vastavalt oma vanuserühmale.

9.2. Erandina võivad jalgpalli huviala 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.