

**Hiiumaa Spordikooli**  
**KORVPALLI ERIALA ÕPPEKAVA**

**1. ÜLDSÄTTED**

- 1.1. Hiiumaa Spordikooli korvpalli eriala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess nimetatud erialal Hiiumaa Spordikoolis.
- 1.2. Hiiumaa Spordikooli korvpalli 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 6-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 valdkondlik teadmiste suurendamine;
- 2.4. korvpallimängu põhiliste tehnikaelementide õpetamine ja järjepidev täiendamine;
- 2.5. korvpallimängu 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 tiptulemuste 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**

Korvpalli 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 korvpallimängu 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. õpilasel on arenenud sportimisoskused;
- 3.9. õpilane mõistab teadmiste ja pidevõppe tähtsust ning oskab õppida.

### **4. ÕPPE KESTUS**

Sõltuvalt õpilaste vanusest, ettevalmistuse tasemest on korvpalli õppetreeningprotsess kolmeastmeline:

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

Korvpalli algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse tervetest, spordihuvilistest noortest (II-IV klass).

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

4.2. **Õppe-treening aste** kestab 4 õppe-treeningaastat (V-IX klass)

Õppe-treeningrühmad komplekteeritakse korvpalli eriala alustreeningu etapi läbinud noortest ja täiendavalt ka teistel spordialadel vajaliku ettevalmistuse saanud sportlastest.

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

#### 4.3. **Meisterlikkuse aste** kestvusega 2 õppe-treeningaastat (X-XII klass)

Väiksema õpilaste 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.

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

Õppeained	Algettevalmistusaste		Õppe-treening aste				Meisterlikkuse aste	
	AE-1	AE-2	ÕT-1	ÕT-2	ÕT-3	ÕT-4	M-1	M-2
<b>TEOORIA</b>								
1. Spordi ajalugu	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Korvpalli ajalugu (maailm, Eesti)	-	1	1	1	1	1	1	2
3. Sportlase hügieen, toitumine, puhkus	1	1	1	1	1	1	1	2
4. Kehalised harjutused ja nende mõju organismile	1	1	1	1	1	1	1	1
5. Korvpalli tehnika põhilised alused	1	2	2	2	3	4	4	4
6. Tehnika õpetamise metoodika	-	-	1	1	2	3	4	4
7. Füsioloogia	-	-	-	-	1	1	1	1
8. Üldine ja erialane ettevalmistus	-	-	-	1	1	1	1	1
9. Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine, treeningpäevik	1	1	1	1	1	2	2	2
10. Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine	1	1	1	1	1	1	1	1
11. Võistluseelne psühholoogiline ettevalmistus	1	1	2	2	2	2	2	2
12. Võistlusmäärused	1	1	2	2	2	2	2	2
13. Ründe- ja kaitsemäng	1	1	1	1	1	1	1	1
14. Esmaabi traumade puhul	1	1	1	1	1	1	1	1
Kokku (tunde)	10	12	15	16	19	22	23	25
<b>PRAKTIKA</b>								
1. Üldkehaline ettevalmistus ( ÜKE )	200	256	180	190	200	230	240	310

2. Erialane kehaline ettevalmistus	-	-	93	128	187	220	261	311
3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel	150	184	160	206	226	250	290	350
4. Spordikohtuniku praktika	-	-	4	4	6	8	8	10
5. Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed	8	8	8	8	6	6	6	6
Kokku (tunde)	358	448	445	536	625	714	805	987
<b>Üldse kokku (tunde)</b>	<b>368</b>	<b>460</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>1012</b>

## 5. ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVAD

### 5.1. Teooria

#### 5.1.1. Spordi ajalugu

- Antiiksed olümpiamängud
- Spordi osa kaasaegses ühiskonnas
- Sport ja poliitika
- Sport ja kaasaegsed olümpiamängud
- Sport ja tervis
- Tippспорт ja rahvasport
- Koolinoorte sport (Eesti Koolisporti Liit)

#### 5.1.2. Korvpalli ajalugu

- Korvpalli areng vanas maailmas ja teistel kontinentidel
- Profikorvpall ja NBA, korvpall olümpiamängudel
- Korvpalli areng Eestis – enne teist maailmasõda, NSVL koosseisus ja pärast taasiseseisvumist
- Maailma ja Eesti korvpalli suurkujud
- Korvpalli areng Hiiumaal
- Korvpall kui rahvasport, tänavakorvpall, veekorvpall

#### 5.1.3. Sportlase hügieen, toitumine, puhkus

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

#### 5.1.4. Kehaliste harjutused ja nende mõju organismile

- Optimaalne treeningukoormus
- Ületreeningu olemus ja saavutusvõime langus
- Alatreeningu mõiste
- Keemilised protsessid sportlase organismis
- Väsimus, lihasvalu, piimhappe kuhjumine lihastes
- 

#### 5.1.5. 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

#### 5.1.6. Tehnika õpetamise metoodika

- Rühmatreening
- Individuaaltreening
- Lähendatud võistlusolukorrale (liikumismängud)
- Võistlusolukorras

#### 5.1.7. 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

#### 5.1.8. 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

#### 5.1.9. 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

#### 5.1.10. Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine

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

#### 5.1.11. Võistluseelne psühholoogiline ettevalmistus

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

#### 5.1.12. Võistlusmäärused

- Mänguväljaku mõõtmed
- Võistlusmäärustiku tutvustamine sportlastele
- Kohtuniku tegevuse metoodika alused

#### 5.1.13. Ründe- ja kaitsemäng

- Kollektiivne rünnak, individuaalsed läbimurded, kattermängu kasutamine rünnakul, positsiooniline rünnak läbi tsentrimängija
- Kaitsemäng



- Kollektiivne kaitse, kaasmängija julgestamine, individuaalne kaitsemäng, mees-mehe kaitse, maa-ala kaitse, pressingu kasutamine

#### 5.1.14. 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 ravi protseduurid

## 5.2. Praktika

### 5.2.1. Üldkehaline ettevalmistus

- Kiirust arendavad spordialad (jalgpall, kergejõustik jt.)
- Vastupidavust arendavad spordialad (jalgpall, krossijooksud, ujumine, jalgrattasõit, orienteerumine, suusatamine jt.)
- Jõuharjutused (harjutused treenäžööridel, tõstekang, harjutused kaaslasega, kiirjooks)

### 5.2.2. Erialane kehaline ettevalmistus

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

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

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

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

#### 5.2.4. Spordikohtuniku praktika

- Tegutsemine spordikohtunikuna võistlustel
- Spordikohtuniku eksami sooritamine
- Tegutsemine algettevalmistusrühmade treeningute juhendamisel

#### 5.2.5. Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed

- Õppurite vastuvõtt algettevalmistusrühma toimub treeneri subjektiivse hinnangu alusel
- Ülemineku- ja lõpukatsed on ära toodud käesoleva õppekava lisas ja 4.osas

## 6. ÕPPEPROTSESS

- 6.1. Õppimine käigus õppurid omandavad teadmisi ja oskusi armastatud spordialal;
- 6.2. Õppe-treeningprotsessi käigus omandavad õppurid võistlusreegleid;
- 6.3. Õppurite 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. Korvpalli 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. KORVPALLI ÜLEMINEKU TESTID JA NÕUDED

### 8.1. Algettevalmistus 2 (AE-2)

Paigalt kaugus	1.60-1.80 m
20 m stardist	3,5-3,8 sek
Käte kõverdamine toenglamangus 1 min	35-45 x
Tehnikaelementide sooritamine	(treeneri hinnang)
Osavõtt Hiiumaa MV minikorvpallis	

### 8.2. Õppe-treening (ÕT)

ÕT	<u>ÕT-1</u>	<u>ÕT-2</u>	<u>ÕT-3</u>	<u>ÕT-4</u>
Paigalt kaugushüpe	1.90 m	2.10 m	2.30 m	2.40 m
20 m stardist	3,8 sek	3,6 sek	3,5 sek	3,4 sek
Rippes käte kõverdamine	6x	8x	10x	12x
Paigalt kolmikhüpe	6,00 m	6,50 m	7,00 m	7,30 m
Tehnikaelementide sooritamine (treeneri hinnang)				
Osavõtt Eesti noorte MV oma vanuseklassis + EKSL MV + Hiiumaa MV				

### 8.3. Meisterlikkuse aste (M)

M	<u>M-1</u>	<u>M-2</u>
Paigalt kaugushüpe	2,50 m	2,70 m
20 m stardist	3,2 sek	3,0 sek
Rippes käte kõverdamine	min12 x	min 15 x

