

**Hiiumaa Spordikooli**  
**VÕRKPALLI ERIALA ÕPPEKAVA**

**1. ÜLDSÄTTED**

- 1.1. Hiiumaa Spordikooli võrkpalli eriala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess nimetatud erialal Hiiumaa Spordikoolis.
- 1.2. Hiiumaa Spordikooli võrkpalli 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 JA ÜLESANDED**

- 2.1. Õppe üldised eesmärgid on:
  - 2.1.1. Huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse vastu;
  - 2.1.2. õpilaste tervise parandamine ning erinevate kehaliste võimete mitmekülgne arendamine: kiiruse, osavuse, vastupidavuse, koordineerimise ja painduvuse arendamine;
  - 2.1.3. tervislike eluviiside propageerimine ning valdkondlik teadmiste suurendamine;
  - 2.1.4. võrkpallimängu põhiliste tehnikaelementide õpetamine ja järjepidev täiendamine;
  - 2.1.5. võrkpallimängu teooria õpetamine ning järjepidev täiendamine;
  - 2.1.6. meeskonnatöö oskuste kujundamine ja arendamine;
  - 2.1.7. süsteemse treeningu ja võistlemise protsessis maksimaalsete tulemuste jõudmine ja sportimiskogemuse kujundamine;

- 2.1.8. andekate noorte leidmine, toetamine, arendamine ja ettevalmistamine tipp tulemuste saavutamiseks;
- 2.1.9. sporditeoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine iseseisvaks harjutamiseks tervisespordi harrastuste jätkamiseks;
- 2.1.10. lastele ja noortele täiendavate sportimisvõimaluste loomine, organiseeritud vaba aja sisustamine ning sportimisoskuste arendamine ja kujundamine;
- 2.1.11. Kooli juhtkond ja treenerid tegutsevad koostöös õpilaste vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega.

## 2.2. Detailsed eesmärgid ja ülesanded õppeastmete kaupa

Võrkpalli õppetreening-ja kasvatustöö protsess on kolme astmeline: algettevalmistus-, õppetreening- ja meisterlikkuse aste. Lähtuvalt õpilase vanusest ja sportliku ettevalmistuse tasemest on erinevatel ettevalmistusastmetel omad eesmärgid ja ülesanded.

### **2.2.1. ALGETTEVALMISTUSASTE**

#### 2.2.1.1. Eesmärk ja ülesanded

- huvi äratamine mitmekülgse sporditegevuse ja võrkpallimängu vastu
- tervise tugevdamine ja kehaliste võimete: painduvuse, osavuse, koordineerituse ja kiiruse arendamine
- võrkpallimängu põhiliste tehnikaelementide õpetamine – liikumised, sööduasendid, erinevad pallingud, alt ja ülalt vastuvõetud ja söödud
- mängutaktika algteadmiste õpetamine
- kollektiivsustunde kujundamine
- suhtumise-hoiakute, tahtelis-moraalsete omaduste arendamine ja kujundamine
- käitumisnormide kujundamine

#### 2.2.1.2. Õppematerjal

##### Teoreetiline õppematerjal

- sportlik treening ja selle koostisosad: tervise tugevdamine, kehaliste võimete arendamine, võrkpallitehnika õppimine, vaimsete võimete ja tahteomaduste kujundamine
- tervislike eluviiside ja hügieenireeglite teadvustamine ning vigastuste vältimise õpetamine

- iseseisva, täiendava harjutamisviiside ja hommikvõimlemise propageerimine

### Praktiline õppematerjal

- mitmesugused liikumis- ja sportmängud
- maastikujooks, suusatamine, uisutamine, ujumine
- mitmesugused põhivõimlemise- ja akrobaatikaharjutused
- erinevad jooksu-, hüppe ja viskeharjutused
- jõuharjutused kergete raskustega ja kaaslaste vastupanu ületamisega
- reaktsioonikiiruse arendamine
- võistlusharjutused tehnikaelementide kasutamisega
- võrkpall lihtsustatud reeglitega (minivõrkpall)

### 2.2.1.3. Ülesanded

AE rühmad komplekteeritakse üldjuhul 7 – 11 aastastest õpilastest.

AE I aastal on treeningtundide kordade arv nädalas 2-3 korda, kokku nädalas 4-6 tundi.

AE II ja III aastal on treeningtundide arv nädalas 3-4 korda, kokku nädalas 6-8 tundi

Treeningtöö toimub vastavalt õpilaste ealisi ja individuaalseid omadusi ja võimeid arvestades.

#### AE I aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- ülaltsöödu tehnika
- altsöödu tehnika
- alt eest palling
- ülalt eest palling
- otse ründelöögi õpetamine
- sulustamise õpetamine
- kaitse põhiasendid

#### AE II ja III aastal õpetatavate tehnikaelementide loetelu:

- AE I aastal omandatud tehnikaelementide täiendamine ja kinnistamine
- mängulise mõtlemisviisi kujundamine
- pallingu taktika omandamine, hüppelt palling

- ülaltsöödu taktika
- sulustamise tehnika
- kaitselemendid laskumisega ette
- altsöödu tehnika liikumiselt küljele, ette-taha
- pallingu vastuvõtt
- ülaltsööt hüppelt tsoonist 3 tsooni 4
- ülaltsööt üle pea tsoonist 3 tsooni 2
- üksiksulustamine

#### Võistlused:

AE I - liikumismängud ja lihtsustatud võrkpallimäng

AE II ja III: Minivõrkpalli (vähendatud väljaku mõõtmete ja madala võrguga) tsooniturniirid ja finaaltorniir, 7-ndate klasside seeriavõistluste etapid.

### **2.2.2. ÕPPETREENINGASTE**

#### 2.2.2.1. Eesmärk ja ülesanded

- kõikide tehnika- ja mänguelementide igakülgne täiendamine
- spetsialiseerumine teatud mängufunktsioonide täitmisele
- üld-ja erialase kehaliste võimete jätkuv täiustamine
- võrkpallimängu tehnika ja taktika põhialuste kindel omandamine ning täiustamine
- võistkondliku taktika omandamine
- kohtuniku tegevuse omandamine ja täiustamine
- Õppe-treeningtöö ja võistlustegevus on korraldatud laste ja noorte üldharidus-, kutseõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormatust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses.

#### 2.2.2.2. Õppematerjal

##### Teoreetiline õppematerjal

- treeningu planeerimine
- tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi
- võistlusmäärused
- võistlussüsteemid

- võrkpalliajalugu
- spordi- ja enesemassaaž

### Praktiline õppematerjal

- osavõtt vastava vanuseklassi võistlustest
- üldkehaliste võimete arendamine ja tehnika täiustamine erialaste harjutuste kaudu
- taktika õppimine erinevates mänguolukordades
- jõuharjutused jõumasinatel ja raskustega tervist tugevdavate ja taastumist kiirendavate tegevuste kasutamine

#### 2.2.2.3. Ülesanded

ÕT astme rühmad komplekteeritakse AE 2 või 3 astme lõpetanud ja õpilastest, kes omavad erialaseid oskusi ja võimeid jätkata õppetreeningtööd ÕT rühmades.

ÕT rühma kuuluvad õpilased 12. eluaastast.

ÕT 1 aastal toimuvad treeningud 3-4 korda nädalas, kokku 8 tundi

ÕT 2 aastal toimuvad treeningud 4-5 korda nädalas, kokku 10 tundi

ÕT 3 aastal toimuvad treeningud 5 korda nädalas, kokku 12 tundi

ÕT 4 aastal toimuvad treeningud 5-6 korda nädalas, kokku 12 tundi

ÕT-5 aastal toimuvad treeningud 6 korda nädalas, kokku 14 tundi

ÕT rühmades jätkub AE astme 2-3 aastal omandatud oskuste kinnistamine ja edasiarendamine, koormust järk-järgult tõstes, täiustades tehnilist ja taktikalist ning mängulist ettevalmistust.

**ÕT 1** treeningaastal juurde õpitavate tehnikaelementide loetelu:

- ründelöök teravalt tõstelt tsoonist 4
- rünnak 1 m tõstelt tsoonist 3
- üksiksulustamine ristsammuga
- ristsammuga ja juurdevõtusammuga liikumiselt tsoonist 3 tsooni 2 ja 4
- kehapöördega ründelöök tsoonist 2
- pallingu vastuvõtt eelneva liikumisega küljele, laskumisega küljega
- kaitses palli päästmine “liblikaga”
- teise söödu sooritamine hüppelt tsoonist 3 tsooni 4, tsoonist 2 tsooni 3

- hüppelt pallingu tehnika täiustamine
- palling ülalt-eest, planeeriv palling väljaku kaugematesse ja lähematesse ettemääratud tsoonidesse

Integraalne tegevus:

- üleminek kaitsetegevuselt ründetegevusele
- julgestamiselt rünnakule
- rünnaku julgestus
- rünnaku lähi julgestamine 6 tsooni mängijaga
- sidemängija koostöö ründajaga

Võistlused: 7-ndate klasside seeriavõistluse etapid (5-6x)  
 Vabariigi „C“- vanuseklassi tiitlivõistlused  
 Maakonna noorte meistrivõistlused

**ÕT 2** treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- grupi sulustamine
- ründelöök madalalt tõstelt tsoonist 3
- ründelöök randmepöördega tsoonist 4
- sidemängija koostöö kolme ründajaga

Integraalne tegevus:

- ÕT 1 treeningaastal õpitud tegevuse täiustamine
- rünnaku lähi julgestus tsooni 1 ja tsooni 5 mängijaga (äärejulgestus)

Võistlused: Vabariigi „C“ ja „B“ vanuseklassi tiitlivõistlused  
 Maakonna noorte meistrivõistlused ja rannavolle võistlused.

**ÕT 3** treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- ründekombinatsiooni risti eest ja risti tagant omandamine

- grupisulustamine
- koostöö täiustamine sidemängija ja tagaliini ründaja vahel
- kaitsetaktika täiustamine

Integraalne tegevus: Eelnevatel aastatel õpitud tegevuse täiustamine

Võistlused: Vabariigi „B“ ja „A“ vanuseklassi tiitlivõistlused

Maakonna noorte meistrivõistlused ja rannavolle võistlused.

**ÕT 4** treeningaastal toimub eelnevatel treeningaastatel omandatud tehnikaelementide täiustamine ja kinnistamine ning õpitakse juurde järgmisi tehnikaelemente:

- ründekombinatsioonide täiustamine
- ründekombinatsioonid eest läbi ja “ laine” õppimine
- mängijate osaline spetsialiseerumine teatud mängufunktsioonide täitmiseks

Võistlused: Vabariigi „A“- vanuseklassi tiitlivõistlused

Maakonna noorte meistrivõistlused ja rannavolle võistlused.

**ÕT 5** üldjuhul komplekteeritakse ÕT-5 rühm neli õppetreeningastet läbinud õpilastest, kes on omandanud spordimeisterlikkuse tase, mis võimaldab võistelda vabariigi meeste liigades.

ÕT-5 rühmas toimuvad treeningud 6 korda nädalas, kokku 14 tundi

- Kõikide tehnikaelementide viimistlemine ja täiustamine
- mängijate spetsialiseerumine teatud mängufunktsioonide täitmiseks

Võistlused: Vabariigi „A“- vanuseklassi tiitlivõistlused

Vabariigi noorte ja juunioride koondistes osalemine

Maakonna meistrivõistlused ja Eesti meistrivõistluste meistriliiga.

### **2.2.3. MEISTERLIKKUSE ASTE**

#### 2.2.3.1. Eesmärgid ja ülesanded

- regulaarne võistlemine, võistluskogemuste omandamine
- jätkuv üld-ja erialane kehaline ettevalmistus
- kõrgetasemelise tehnilise ja taktikalise ettevalmistuse saavutamine
- meisterlikkuse tõstmine sõltuvalt mängija funktsioonist
- stabiilsuse saavutamine võistlustingimustes

### 2.2.3.2. Õppematerjal

#### Teoreetiline õppematerjal

- treeningu planeerimine
- tervise ja töövõime uuringute tegemine spordiarsti juures
- spordivigastused, nende tekkepõhjused, vältimine, esmaabi ja ravi
- võistlusmäärused
- võistlussüsteemid
- võrkpalliajalugu
- spordi- ja enesemassaaž

#### Praktiline õppematerjal

- regulaarne võistlemine ja tehnika täiustamine
- erialane ettevalmistus

## **3. ÕPIVÄLJUNDID**

Võrkpalli 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 võrkpallimängu 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 KESTVUS

4.1. Õppeaasta algab 1. septembril. Õppe- ja kasvatustöö toimub haridusstandardit tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 46 nädala jooksul aastas spordikooli tingimustes ja kuni 6 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi.

4.2. Sõltuvalt õppurite vanusest, ettevalmistuse tasemest on võrkpalli õppetreeningprotsess kolmeastmeline.

4.2.1. **Algettevalmistuse aste** kestvusega 4 õppe-treeningaastat.

Võrkpalli algettevalmistuse õpperühmad moodustatakse tervetest, spordihuvilistest noortest (I-IV klass).

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

4.2.2. **Õppe-treening aste** kestab 5 õppe-treeningaastat (V-X klass)

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

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

4.2.3. **Meisterlikkuse aste** kestvusega 2 õppe-treeningaastat (XI-XII klass)

Väiksema õpilaste 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.

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

Õppeained	Algettevalmistusaste			Õppe-treening aste			Meisterlikkuse aste	
	AE-1 I	AE-2 II-III	AE-3 IV	ÕT-1 V-VI	ÕT-2 VII-VIII	ÕT-3 IX-X	M-1 XI	M-2 XII
<b>TEOORIA</b>								
1. Spordi ajalugu	1	1		2	2	2	1	1
2. Võrkpalli ajalugu (maailm, Eesti)	1	1		2	2	2	1	1
3. Sportlase hügieen, toitumine, puhkus	1	1	1	2	2	2	1	1
4. Kehalised harjutused ja nende mõju organismile		1	1	2	2	2	1	1
5. Võrkpalli tehnika põhilised alused	1	1	1	2	2	2	2	2
6. Tehnika õpetamise metoodika	1	1	1	2	2	2	1	1
7. Füsioloogia		1	1	2	2	2	1	1
8. Üldine ja erialane ettevalmistus	1	2	1	2	2	4	1	2
9. Treeningute kohta arvestuse pidamine, treeningute planeerimine, treeningpäevik		1	1	2	2	2	1	1
10. Psühholoogia, tahteliste omaduste arendamine		1	1	2	2	2	1	1
11. Võistluseelne psühholoogiline ettevalmistamine		1	1	2	2	2	1	1
12. Võistlusmäärused	1	1	1	2	2	2	1	2
13. Ründe- ja kaitsemäng		2	1	2	2	4	2	2

14. Esmaabi traumade puhul	1	1	1	2	2	2	1	1
Kokku (tunde)	8	16	12	28	28	32	16	18
<b>PRAKTIKA</b>								
1. Üldkehaline ettevalmistus ( ÜKE )	178	240	210	210	240	260	240	250
2. Erialane kehaline ettevalmistus	58	80	140	140	174	215	291	325
3. Tehnika, taktika, selle rakendamine treeningutel ja võistlustel	60	80	154	154	180	220	270	324
4. Spordikohtuniku praktika					8	10	10	10
5. Vastuvõtu-, ülemineku- ja lõpukatsed	8	8	6	6	8	8	8	8
Kokku (tunde)	304	408	510	510	610	713	819	917
<b>Üldse kokku (tunde)</b>	<b>312</b>	<b>424</b>	<b>522</b>	<b>538</b>	<b>638</b>	<b>745</b>	<b>835</b>	<b>935</b>

#### 4.4. Sportliku ettevalmistuse nõuded võrkpalli õpilastele õppe-treeningaasta lõpuks

Ettevalmistuse aste ja Õppe-treeningaasta	Õpilaste vanus	Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe-treeningaasta lõpuks
--	-------------------	--

---

##### **ALGETTEVALMISTUSE ASTE**

1. AE	7-9	Regulaarne osavõtt treeningutest*, kehaliste võimete testidest ja kooli võistlustest. Omada rahuldavate kehaliste võimete ja oskuste arengut.
2. AE	9-10	Regulaarne osavõtt treeningutest. Osavõtt kehaliste võimete testidest**, kooli ja maakonna võistlustest.
3. AE	10-11	Regulaarne osavõtt treeningutest. Osavõtt kehaliste võimete testidest**, kooli ja maakonna võistlustest. Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengutempot.

**ÕPPETREENING -  
ALGSPETSIALISEERUMISE ASTE**

- |       |       |   |
|-------|-------|---|
| 1. ÕT | 11-12 | Osavõtt linna, maakonna ja Eesti noorte MV võistlustest. Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengutempot. |
| 2. ÕT | 12-13 | Osavõtt linna, maakonna ja Eesti noorte MV Omada treeningpäevikut ning esitada aasta treeningkokkuvõte***.        |
| 3. ÕT | 13-14 | Osavõtt linna, maakonna ja Eesti noorte MV Omada treeningpäevikut ning esitada aasta treeningkokkuvõte.           |

**MEISTERLIKKUSE EHK  
ERIALA JA TIPPTREENINGU ASTE**

- |       |       |   |
|-------|-------|---|
| 4. ÕT | 14-16 | Võistelda edukalt Eesti noorte tiitlivõistlustel.<br>Osaleda koos treeneriga oma järgneva treeningaasta plaani koostamisel-arutelul.*** |
| 5. ÕT | 16-20 | Võistelda edukalt Eesti noorte tiitlivõistlustel.   |

Osaleda koos treeneriga oma järgneva  
treeningaasta plaani koostamisel-arutelul.

\* Regulaarne osavõtt treeninguist on siitpeale nõudeks kõikidel järgnevail treeningaastatel.

\*\* Osavõtt kehaliste võimete põhitestidest on nõudeks ka õppetreeningu astmes.

\*\*\* Treeningupäeviku omamise ja aasta treeningkokkuvõtte esitamise nõue kehtib ka järgnevail treeningaastatel.

\*\*\*\* Treeneriga ühiselt järgmise treeningaasta plaani koostamise-arutelu nõue kehtib ka järgnevail treeningaastatel.