

# **Hiiumaa Jalgpallikool**

## **ÕPPEKAVA**

### Jalgpalli eriala

**Koostaja:**

MTÜ Hiiumaa Jalgpall

2017

**Hiiumaa Jalgpall MTÜ**  
**JALGPALLI ERIALA ÕPPEKAVA**

**1. ÜLDSÄTTED**

- 1.1. Hiiumaa Jalgpallikooli jalgpalli eriala õppekava on dokument, mille alusel toimub õppeprotsess nimetatud erialal Hiiumaa Jalgpallikooli treeningutel;
- 1.2. Hiiumaa Jalgpallikooli 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, koordineerimise 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 alljärgnevaid 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 alaseid 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 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 5.- 10.- aastastest tervetest spordihuvilistest noortest, kellel puuduvad tervislikud vastunäidustused treeningutega 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 10. – 16.-aastastest alustreeninguetapi 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 vanuses alates 16. eluaastat.

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
<b>Kokku tunde aastas</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>835</b>	<b>935</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

## **5. ÕPPEAINETE LOEND JA AINEKAVAD**

5.1. Õppeained koosnevad teoreetilistest ja praktilistest ainetest.

5.2. Kõik õppekavas nimetatud ained on õpilaste jaoks kohustuslikud.

### **5.3. Teoreetilised ained**

#### 5.3.1. Sportlik treening ja selle koostisosad

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

#### 5.3.2. 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.

#### 5.3.3. Sportliku treeningu ja võistlemise eesmärgid

- Ülesanded ja sisu
- Treeningvahendid ning nende kasutamise metoodika.

#### 5.3.4. Kehalised võimed ja nende arendamine

- Jalgpallitehnika alused
- Jalgpallitehnika õpetamise viisid.

#### 5.3.5. Treeningu planeerimine ja arveldus

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

#### 5.3.6. Arstlik kontroll ja sportlase enesekontroll.

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

#### 5.3.7. 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.

### **6.1. Praktitilised ained**

#### 6.1.1. Sportlik treening ja selle koostisosad

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

#### 6.1.2. Tervislikud eluviisid – õppe- treeningkoormuse tasakaal puhkusega

- Iseseisva täiendava harjutamise viisid (hommikvõimlemine, “omal jalal” koolitee läbimine, kehaline töö jne.) ning nende tähtsus üldise jõu ja vastupidamise, painduvuse ning tahtejõu arendamisel.

#### 6.1.3. Kehalised võimed ja nende arendamine

- Jalgpallitehnika alused
- Jalgpallitehnika õpetamise viisid.

#### 6.1.4. 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.

#### 6.1.5. 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.

#### 6.1.6. Võistlemine ja tehnika täiustamine jalgpallis

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

#### 6.1.7. Võistlemine ja tehnika täiustamine

- Võimeid arendavad ja tehnikat täiustavad jalgpalliharjutused.
- Põhi- ja maksimaaljõu harjutused.
- Teised spordialad erialase kehalise ettevalmistuse mitmekülgseks 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.

6.5. Õppeprotsessi osaks on teoreetilised tunnid ja praktilised tunnid ning võistlustel osalemine.

## **7. ÜLDISED TINGIMUSED**

7.1. Õppeaasta algab 1.septembril ning õpe toimub aastaringselt.

7.2. Õppeprotsess toimub 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

<b>Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe- treeningaasta lõpuks</b>		
<b>Ettevalmistuse aste ja õppe- treeningaasta</b>	<b>Õpilaste vanus</b>	<b>Sportliku ettevalmistuse nõuded õppe- treeningaasta lõpuks</b>
<b>Algettevalmistuse aste</b>		
1. Õppe- treeningaasta	5 - 7	Regulaarne osavõtt treeningutest, kehalise võimekuse testidest. Omada rahuldavat kehaliste võimete ja oskuste arengut.
2. Õppe- treeningaasta	8 - 10	Osavõtt kehalise võimekuse testidest, kooli võistlustest. Omada heaga hinnatavat mõne kehalise võime arengut.
<b>Õppe- treeningaste</b>		
1. Õppe- treeningaasta	10 - 11	Osavõtt kooli ja maakonna võistlustest.
2. Õppe- treeningaasta	12 - 13	Osavõtt kooli, maakonna ja vabariiklikest võistlustest.
3. Õppe- treeningaasta	14 - 15	Osavõtt kooli, maakonna ja vabariiklikest võistlustest. Täita alaliidu poolt kehtestatud pronksmärgi normatiivid. Omada alaliidu poolt kehtestatud võistluslitsentsi. Omada treeningpäevikut.
4. Õppe- treeningaasta	15 - 16	Osavõtt kooli, maakonna ja vabariiklikest võistlustest. Täita alaliidu poolt kehtestatud hõbemärgi normatiivid. Omada alaliidu poolt kehtestatud võistluslitsentsi.
<b>Meisterlikkuse aste</b>		
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 JALGPALLIKOOLI JALGPALLI ERIALA LÕPETAJALE

9.1. Hiiumaa Jalgpallikooli 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.