

KK BASKET KORVPALLIKOOL ÕPPEKAVA „ KORVPALL“

1. TEGEVUSE EESMÄRGID JA ÜLESANDED

1.1.Laste ja noorte süstemaatiline sportliku õppe-treeningtöö korraldamine ja sportimisvõimaluste loomine.

1.2.Noorte vaba aja sisustamine sportliku tegevusega, õpetades neile läbi selle kohusetunnet, ausust, töökust ning muid positiivseid iseloomuomadusi, et nad kasvaksid üles täisväärtusliku ühiskonna liikmena.

1.3.Õpilaste mitmekülgne kehaline areng, tervise tugevdamine ja tervislike eluviiside ning harjumuste kujundamine.

1.4.Süstemaatilise treeningu ning võistlemise protsessi pakkumine igale spordikooli õpilasele, tema eeldustele ja võimetele sobiva treeningkoormuse leidmine ning tema treeningu organiseerimine sportlikuks eneseteostuseks

1.5.Noortele eneseteostuse ja enesehinnangu võimaluste pakkumine spordis ning seega noortele ühe elustsenaariumina sportlaskarjääri pakkumine.

1.6.Teoreetiliste teadmiste ja praktiliste oskuste omandamine korvpallis.

1.7.Noorte ettevalmistamine korvpalli edendajaks treeneritena, kohtunikena ja organisaatoritena.

1.8.Pakkuda lastele ja noortele sporditeoreetilisi teadmis- ja praktilisi oskusi treeningu tõhustamiseks ja iseseisvaks trennimiseks, suunata õpilasi tervisespordiharrastuse jätkamisele pärast saavutusspordist loobumist ja oma teadmiste rakendamisele oma laste spordiharrastuses.

1.9.Korvpalli igakülgne populariseerimine

Kool järgib oma tegevuses ausa mängu, olümpiaharta ja teiste spordiseaduste nõudeid, teeb koostööd spordi-,haridus- ning kultuuriasutuste ja liitudega. Spordikoolil on tihedad sidemed lastevanemate, üldhariduskoolidega ning õpetajatega.

2. ÕPINGUTEGA ALUSTAMISE TINGIMUSED

2.1. Kooli õpilasteks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja noored nende kirjaliku avalduse põhjal ning vanemate nõusolekul vastavalt kooli võimaluste ja tingimuste olemasolule.

3. Kooli astumiseks ei tehta mingeid takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamiste, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal. Juhul kui õppima soovijate arv ületab kooli võimalused, korraldatakse vastuvõtukatsed kandidaatide pingerea koostamiseks

3.1. Õppetöö koolis lõpetatakse koos gümnaasiumi lõpetamisega. Erandjuhtudel, nagu õpilase kõrge spordimeisterlikus ja motivatsioon võivad nad jätkata koolis õppimist.

3.2. Korvpallikooli õpilased jaotatakse õppe- ja treeningrühmadesse vastavalt vanusele, sportlikule ettevalmistuse tasemele ning võimaluse korral õpilase soovidele.

3.3. Õpilase ja Korvpallikooli vahel sõlmitakse kirjalik leping, mis kinnitab poolte õigused ja kohustused. Kooli õppekorralduse ja kavaga saavad soovijad tutvuda enne õpingute algust.

Korvpallialane õppe-treeningtöö ning võistlustegevus on korraldatud laste ja noorte üldharidus-, kutse- ja kõrgkooliõpingutest, samuti kutsetööst tingitud päevarežiimi ning koormust silmas pidades ja seab eesmärgiks igati soodustada noorte edukust nende põhitegevuses.

Treenerid tegutsevad koostöös õppurite vanemate ja üldhariduskooli õpetajatega ning koolitavad ennast regulaarselt ja on pidevalt kursis uute metoodiliste materjalidega.

3. ÕPPEAJA KESTUS

3.4. Õppeaasta koolis algab 1.septembril ning lõpeb 31.augustil. Õppe- ja kasvatustöö toimib haridusstandardit tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool töoaega 36 nädala jooksul aastas Kooli tingimustes ja kuni 8 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi

3.5.Koolis õppimise aeg on sõltuvuses õpilase füüsilistest eeldustest ja püstitatud sportlikest eesmärkidest.

3.6.Kooli lõpetamiseks peab õpilane läbima kõik ettevalmistusetapid. Kooli lõpetajale antakse sellekohane lõputunnistus.

3.7.Õpilasele, kes on kooli astunud hiljem või kes muul põhjusel ei läbi kõiki kolme ettevalmistusetappi, väljastab kool nende 19-aastaseks saamisel ja kooli lõpetamisel diplomi vastavalt õpilase saavutatud tasemele.

4. ÕPPE-TREENINGTÖÖ JA TEGEVUSE KORRALDAMINE

4.1.Õppekava koosneb ühest üldainekavast – „Korvpall“

4.2.Õpilaste üleminek järgmise taseme õpperühma toimub, kui laps on omandanud ainekavas ettenähtud tehnilised ning praktilised teadmised ja oskused. Otsustajateks ühest astmest teise viimisel on õpilase treener ning kooli õppenõukogu.

4.3.Õppekorralduses kasutatakse teoreetilisi tunde ning treeningtunde rühmades, individuaaltreeninguid, osavõttu võistlustest ja õppe-treeningkogunemistest.

4.4.Kooli õppetöö põhineb regulaarsel treeningtööl kolmel järjestikusel tasemel.

4.4.1. Algettevalmistuse tase (AE)

- Kestvus 2 õppe-treeningaastat.
- Rühmad moodustatakse 6-10 aastastest spordihuvilistest noortest, kellel on lapsevanem (hooldaja) kirjalik avaldus kooli astumiseks.
- Koosneb praktilistest treeningtundidest, nädalas 3 korda.
- Õppetöö suunad:
 - a) Võimlemine, akrobaatika, rütmika, koordinatsioon.
 - b) Liikumisharjutused: jooksu-, kiirus- ja vastupidavusharjutused.

- c) Korvpalli algharjutused: mängija asendid, palli hoidmine, pallikäsitlus, söödud.
- d) Osalemine treeninglaagrites ja võistlustel.
- e) Sportliku hügieeni alused.

4.4.2. Õppetreeningtase (ÕT)

- Kestvus 3 õppe-treeningaastat.
- Rühmad moodustatakse algettevalmistuse läbinud 11-16 aastastest noortest (ka mujal spordiklubis või koolis AE läbinud).
- Nädalas toimub neli kuni viis treeningut korvpallitehnika ja – taktika õpetamiseks. Lisaks üks treening jõu-ja vastupidavuse arendamiseks.
- Õppetöö suunad:
 - a) Korvpalli individuaalsed põhialused ja oskused.
 - b) Üldfüüsiline ettevalmistus ja sidusspordialad: kergejõustik, kiirus- ja vastupidavusharjutused, võimlemis-ja osavusharjutused, erinevad pallimängud.
 - c) Korvpallireeglite tundmaõppimine.
 - d) Individuaalne taktikaline ettevalmistus.
 - e) Osalemine treeninglaagrites ja võistlustel.
 - f) Tervislik kontroll.

4.4.3. Meisterlikkuse tase (M)

- Kestvus 2 õppe-treeningaastat.
- Rühmad moodustatakse eelnevalt õppetreeningtaseme läbinud alates 17 aastastest noortest.
- Nädalas toimub 4-6 treeningut.

- Õppetöö suunad:
 - a) Individuaalse meisterlikkuse arendamine.
 - b) Meeskondliku koostöö arendamine.
 - c) Meeskondlik taktikaline ettevalmistus.
 - d) Võistlusteks ettevalmistamine ja võistlustel osalemine.
 - e) Taktikaline plaan ja vastase analüüs.
 - f) Võistluste analüüs.
 - g) Üldkehaline ettevalmistus ja teised spordialad: soojendusharjutused, võimlemine, pallimängud, kiirus-ja vastupidavusharjutused.
 - h) Treeninglaagrid.
 - i) Regulaarne arstlik kontroll.
 - j) Laua-ja väljakukohtinuku töö ning võistlusmäärused.
 - k) Võistluste korraldamise põhialused.
 - l) Korvpallikursuste läbiviimine.
- Võistlemine muutub järk-järgult tihedamaks ja on suunatud võimetekohaselt maksimaalsete tulemuste saavutamiseks korvpallis.
- Osalemine riiklikel karika-ja meistrivõistlustel, rahvusvahelistel turniiridel, parimatel osalemine rahvuskoondise töös.

4.4.4. Kool õppetöös kasutatakse erinevaid õppe-treeningmeetodeid, lähtudes nende kasutamise vajadusest ja otstarbekusest, erineva vanuse, sportliku ettevalmistuse ja füüsilise eeldusega õpilaste puhul.

4.4.5. Tabelis 1 on välja toodud tasemete kohta rühmade suurus, õpilaste vanus ja treeningute arv nädalas (akadeemilistes tundides)

5. ÕPINGUTE SISU JA VORM

5.1.Kooli õppet-treeningtöö põhialusteks on süstemaatiliste, regulaarselt toimuvate treeningtundide- ja spordivõistluste korraldamine, tehnika teoreetiliste aluste õpetamine. Täiendavaks õppe-treeningtöö vormiks on tutvumine kõrgetasemeliste korvpalli võistlustega.

5.2.Spordikoolis tegeletakse korvpalliga ja üldfüüsilise ettevalmistusega ning korvpalliga seotud teoreetilise õppetööga.

5.3.Teoreetiline ettevalmistus:

5.3.1. Kehaliste harjutuste mõju inimorganismile.

5.3.2. Arstlik kontroll ja vigastuste vältimine.

5.3.3. Spordiala tehnika ja taktika.

5.3.4. Üldine ja erialane kehaline ettevalmistus.

5.3.5. Spordipsühholoogia.

5.3.6. Võistlusmäärused.

5.4.Tehniline ettevalmistus:

5.4.1. Individuaalne ründemängutehnika

5.4.1.1.Liikumistehnika:

- a) korvpalluri põhiasend;
- b) start;
- c) jooksutehnikad;
- d) hüpped;
- e) suuna-ja tempo muutused;
- f) pidurdused/peatumised;

g) välja-asted ja pöörded.

5.4.1.2. Pallikäsitlustehnika:

- a) pallihoided;
- b) palli püüdmised;
- c) söödud;
- d) põrgatamine;
- e) visked;
- f) läbimurded;
- g) petteliigutused;

5.4.2. Individuaalne kaitsemängutehnika:

- a) kaitsemängu liikumistehnika;
- b) kaitsemängu käte töö;
- c) pallita mängija katmine;
- d) palliga mängija katmine;
- e) blokeerimine ja lauavõitlus kaitselauas.

5.5. Taktikaline ettevalmistus.

5.5.1. Ründemängu taktika:

- a) ründemängu organisatsioon;
- b) individuaalne ründemäng ja individuaalne ründemängu taktika;
- c) kahe mängija koostöö rünnakul;
- d) kolme mängija koostöö rünnakul;

5.5.2. Kaitsemängu taktika:

- a) kaitsemängu organisatsioon;
- b) individuaalne kaitsemäng;
- c) kahe ja kolme mängija taktikaline koostöö;

6. ÕPPEMATERJALID JA VAHENDID

- 6.1.Kool varustab õpilast treeningute läbiviimiseks vajamineva inventariga – pallid, koonused, eralduvestid, hüppenöörid ning muud treeningvarustus.
- 6.2.Õpilane varustab ennast treeningutel osalemiseks vajamineva varustusega – sisespordijalatsid ning treeningriided.
- 6.3.Treeninguteks vajamineva vahendite olemasolu ning uute vahendite muretsemise otsustab huvikooli direktor.

KK BASKET KORVPALLIKOOLI ÕPPE-TREENINGRÜHMAD VANUSELINE JA ARVULINE KOOSSEIS, NÄDALA TREENINGUTE ARV ERINEVATEL ASTMETEL JA ÕPPETREENINGAASTATEL

Tabel 1

Õppe-treeningaasta	Vanus	Õpilaste min arv rühmas	Treeningute arv nädalas	Nädalane treeningu maht	Üldmaht õppetöö läbimiseks
<i>Algettevalmistuse tase</i>					
1. Aasta	6-7	14-25	3	5	180
2. Aasta	8-10	12-25	3	5	180
<i>Õppe-treeningtase</i>					
1. Aasta	11-12	12-22	4	7	252
2. Aasta	13-14	12-22	4	7	252
3. Aasta	15-16	12-22	4	7	252
<i>Meisterlikkuse tase</i>					
1. Aasta	17-18	10-20	5	12	432
2. Aasta	19-20	10-20	5	12	432

Käesolev õppekava on kinnitatud BASKET MTÜ juhatuse poolt 08.03.2023.

.....

Eigo Eismann

BASKET MTÜ juhatuse liige

