**PÕHJA-TALLINNA JALGPALLIKLUBI JALGPALLIKOOLI VÕIMLEMISE ÕPPEKAVA**

Põhja-Tallinna Jalgpalliklubi Jalgpallikooli võimlemise õppekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö võimlemise treeningrühmades.

Võimlemise õppekava määrab
1) väärtused,
2) eesmärgid,
3) õpilaste poolt saavutatavad spordipädevused ja üldpädevused,
4) õppeaja,
5) õppe-treeningastmete struktuuri,
6) nõuded õppeetappide läbimise ja kooli lõpetamise kohta

Võimlemise õppekava koosneb **üldosast** ja **õppeosast**.

**I ÜLDOSA**
Üldosas esitatakse
- võimlemisrühmade väärtused
- võimlemisrühmade üldeesmärgid
- õppekava ülesanded

**Väärtused:**
Võimlemisrühma liige
- on pühendunud, avatud, julge, vastutusvõimeline, aus, hooliv ja eetiline
- armastab sporti, iseäranis võimlemist ja soovib sellega süvendatult tegeleda

**Võimlemisrühma tegevuse üldeesmärkideks on:**
- lastele ja noortele sportlike oskuste ja teadmiste õpetamine, lähtuvalt nende soovidest ja eeldustest
- tugevdada laste ja noorte tervist ja väärtushoiakuid
- kasvatamine Eesti koondvõistkondadele hästi ettevalmistatud järelkasvu
- edendada spordiliikumist ja vabatahtlikkust
- Eesti riigile positiivsete, õnnelike ja teotahtelist inimeste kasvatamine

Võimlemisrühmade eesmärk on kujundada õpilaste spordialaseid- ja üldpädevusi, sellest
**Spordipädevused:**
Õpilane on mitmekülgselt arenenud ehk
- on kehaliselt tugev, kiire, vastupidav, hea koordinatsiooniga, painduv
- on hea rütmitundega ja suudab siduda liikumist muusika meloodia, harmoonia ja rütmiga
- orienteerub huviala spetsiifikas, omab üldteadmisi võistlusreeglitest

**Üldpädevused:**
Võimlemistreeningute kaudu ja selle abil kujuneb õpilase isiksus, areneb suhtlus- ja koostööoskus, loovus, enesejuhtimine, esinemisoskus ja vastutustunne. Tuntakse rõõmu liikumisest.

**Suhtluspädevus**
Võimlemisrühmade õppekava lõpetanu

- suudab esitada ja põhjendada oma seisukohti, sõnastada ning väljendada selgelt ideid ja mõtteid
- on valmis avaldama arvamust ning spordist rääkides suudab kasutada võimlemise sõnavara
- oskab teha koostööd ja arvestada kaaslastega grupis, on vastutustundlik, austab ennast, teisi ja keskkonda

**Õpipädevus**
Võimlemisrühmade õppekava lõpetanu

- oskab oma aega ja tegevusi planeerida
- mõistab elukestva õppe vajadust ning on arendama ennast pidevalt nii spordialaselt kui isiksusena
- teab, millised on spordiga seotud elukutsevalikud
- oskab vastu võtta kui ka anda konstruktiivset kriitikat ja näha selles õppimise võimalust.

**Kultuuripädevus**
Võimlemisrühmade õppekava lõpetanu

- on laia silmaringiga, orienteerub hästi spordivaldkonnas ning näeb seoseid eluterve ühiskonna ja spordi vahel
- kuulab ja tunneb erinevaid muusikažanre
- tunneb spordikultuuri laiemalt ja väärtustab seda globaalses kultuuriruumis
- on üldiselt kultuuriliselt haritud ja mõistab esinemis- ja vaatamiskultuuri

Spordialaste- ja üldpädevuste omandamine ja arendamine toimub kodu, kooli ning õpilase vahetu koostöö tulemusena.

**Eesmärkide realiseerimiseks seab kool oma ülesanneteks:**

- kindlustada lastele ja noortele tingimused vabaaja sportlikuks sisustamiseks
- organiseerida järjepidevaid ja regulaarseid sportlikke treeninguid vastavalt laste ja noorte soovidele, eeldustele ja ettevalmistusele
- pakkuda mitmekülgseid treenimise võimalusi nii huvi- kui süvendatud õppe tasemetel (harrastussport/võistlussport)
- leida spordis andekaid ja tahtekindlaid lapsi ja noori annete väljaarendamiseks süvendatud treeningtegevuse käigus
- organiseerida võistlusi ja festivale erinevatele õppesuundadele ja pakkuda võimalusi võistlemiseks kodusaalis nii riiklikul kui rahvusvahelisel tasemel
- kaasata kooli õpilasi ürituste korraldusmeeskonda pakkudes seeläbi erinevaid kogemusi üldpädevuste omandamiseks
- anda lastele ja noortele teoreetilisi teadmisi sportimisest ja spordiliikumisest ning praktilisi kogemusi teiste juhendamiseks ning spordikohtunikuna tegutsemiseks
- olla oma teadmiste ja kogemustega abiks piirkonna koolide sporditegevuse metoodilisel ja organisatsioonilisel suunamisel
- luua vastastikku kasulikud sidemed piirkonnas tegutsevate spordiklubidega, teha koostööd ala arengu ja laiemalt spordi edendamise eesmärgil
- kooli kogukonnatunde tekitamine ja hoidmine läbi ühistegevuste, mis on suunatud kõigile osapooltele

**II ÕPPEOSA**

Õppeosas esitatakse
- õppeaasta kestvus
- nõuded õpingute alustamiseks
- õppevormid ja meetodid
- õppesuunad
- õppe- ja treeningtegevuse mahud
- võistluste korraldamine ja nendest osavõtt
- õppetreeningkogunemiste ja spordilaagrite läbiviimine
- nõuded spordimeisterlikkuse astmest üleminekuks
- õppe-treeningtsüklid
- üldkehaline- ja erialane ettevalmistus astmete kaupa
- normid kooli lõpetamiseks

**Õppeaasta kestvus:**
Õppeaasta koolis algab 01. septembril.
Õppe- ja kasvatustöö toimub haridusstandardit tagavate koolide õppetegevusest vabal ajal või väljaspool tööaega 46 nädala jooksul aastas kooli tingimustes ja kuni 6 nädalat spordilaagris või individuaalplaanide järgi.
**Nõuded õpingute alustamiseks:**
Kooli õpilaseks võetakse selleks soovi avaldanud lapsed ja noored nende kirjaliku avalduse põhjal ning vanemate nõusolekul vastavalt kooli võimaluste ja tingimuste olemasolule. Kooli astumiseks ei ole takistusi rahvuse, soo, päritolu, tõekspidamiste, varandusliku seisundi või muude tunnuste põhjal.

**Õppevormid ja meetodid:**
Kooli õppekorralduses kasutatakse erinevaid õppevorme ja -meetodeid, sealhulgas:
- treeningtunnid ja teoreetilised tunnid rühmades;
- individuaaltreeningud;
- spordivõistlused;
- õppe- ja treeninglaagrid;
- spordikohtuniku ja -juhendaja praktika;
- spordiala tehnika, treeningtundide ja võistluste analüüs;
- arstlik kontroll.

**Õppesuunad**
Koolis õpitakse neljal erineval õppesuunal
1. **Mudilaste võimlemine** – mänguline võimlemise algõpetus 3-5 aastastele eelkoolieelistele lastele
2. **sportakrobaatika** – võistlusspordi ala.
3. **Rühmvõimlemine** – stiliseeritud, väljenduslik ja loomulik tervet keha haarav liikumine, mida kombineeritakse võimlemiselementidega ja esitatakse muusika saatel 6-12 liikmelises rühmas.
4. **Harrastusvõimlemine** – lõbus ja arendav võimlemistreening, mis sobib kõigile olenemata varasemast ettevalmistusest.

**Õppe- ja treeningtegevuse mahud**
Õpperühmade täituvusnormid ning õppe - ja kasvatustöö mahud tundides kehtestab tegevjuht võttes aluseks Eesti Võimlemisliidu normid ja treenerite ettepanekud.
Õppe- ja kasvatuskorraldus põhineb plaanipärasel ja regulaarsel treeningtööl kolmes järjestikuses astmes:

- algettevalmistuse aste (AE)
- õppetreeningaste (ÕT)
- spordimeisterlikkuse aste (SM)

Õppe- ja kasvatustöö on jaotatud mitmele aastale ning õpilased jagatud õppetreeningrühmadesse.

Õpperühmade moodustamisel arvestatakse õpilaste vanust, sportlikku staaži, funktsionaalseid võimeid, spordimeisterlikkuse taset, arstlikku kontrolli tulemusi ja õpilase soovi harjutada suuremate koormustega tippsporti jõudmiseks.

| VANUSEKLASSID | Miniklass | Lasteklass | Noorteklass | Juuniorklass | Meistriklass |
|---|---|---|---|---|---|
| Spordiala | | | | | |
| Sportakrobaatika | 6-8 | 8-10 | 10-12 | 12-15 | 16-> |
| Rühmvõimlemine | 6-10 | 10-12 | 12-14 | 14-17 | 16-> |

| VANUSED SPORDIMEISTERLIKKUSE ASTMETES | AE | ÕT | SM |
|---|---|---|---|
| Spordiala | | | |
| Sportakrobaatika | 3-6 | 6-16 | 14-> |
| Rühmvõimlemine | 3-7 | 7-19 | 14-> |
| Harrastusvõimlemine | 3-7 | 6-26 | x |

| RÜHMADE TÄITUVUSNORMID | AE | ÕT | SM |
|---|---|---|---|
| Spordiala | | | |
| Sportakrobaatika | 15-20 | 8-12 | 6-10 |
| Rühmvõimlemine | 15-24 | 8-16 | 6-10 |
| Harrastusvõimlemine | 15-24 | 8-24 | x |

**Võistluste korraldamine ja nendest osavõtt**
Kool korraldab koolisiseseid võistlusi, maakondlikke, üleriigilisi ja rahvusvahelisi võistlusi. Kõik õpilased saavad osa võtta koolisisestest ja maakondlikest võistlustest.
Edukamad õpilased (A-grupp) võistlevad üleriigilistel võistlustel, Eesti noorte ja täiskasvanute meistrivõistlustel. Võimaluste piires osaletakse ka rahvusvahelistel võistlustel.

**Õppetreeningkogunemiste ja spordilaagrite läbiviimine**
Kool korraldab õppe - ja kasvatustöö järjepidevuse tagamiseks koolivaheaegadel õppe- treeninglaagreid ning spordivõistlusteks valmistumisel õppetreeningkogunemisi (kontrolltreeningud vähemalt 2x aastas).

| ÕPPETREENINGLAAGRITE KESTUS (päevades) | AE 1 | AE 2/3 | ÕT | SM |
|---|---|---|---|---|
| Spordiala | | | | |
| Sportakrobaatika | 3x 0,5 (linnalaager) | 3 | 6-10 | 6-14 |
| Rühmvõimlemine | 3x 0,5 (linnalaager) | 3 | 6-10 | 6-14 |
| Harrastusvõimlemine | 3x 0,5 (linnalaager) | 3 | 6 | x |

**Nõuded spordimeisterlikkuse astmest üleminekuks:**

**AE - 1 üleminek AE - 2**
1. Sportakrobaatika, rühm- ja harrastusvõimlemine
- treeninud vähemalt 1 aasta

**AE - 2 üleminek AE – 3**
1. Sportakrobaatika
- treeninud vähemalt 2 aastat ja võimeline võistlema miniklassi programmiga
- osalenud võistlustel 1 kavaga 2x aastas, saavutades vähemalt 4.0 punkti
2. Rühmvõimlemine
- treeninud vähemalt 2 aastat
- osalenud 2 x EEVL poolt aktsepteeritavatel rühmvõimlemise üritustel
3. Harrastusvõimlemine
-treeninud vähemalt 2 aastat
-osalenud esinemiskavaga klubiüritustel vähemalt 2x

**AE – 3 üleminek ÕT rühmadesse**
1. Sportakrobaatika
- treeninud vähemalt 3 aastat ja võimeline võistlema laste- või noorteklassi programmiga
- osalenud võistlustel 3 kavaga vähemalt 2 x aastas (lastekl. hindele 5,0; noortekl. 9,0)
2. Rühmvõimlemine
- treeninud vähemalt 3 aastat
- osalenud 2 x EEVL poolt aktsepteeritavatel rühmvõimlemise võistlustel laste- või noorteklassi programmiga 8
3. Harrastusvõimlemine
-treeninud vähemalt 3 aastat
-osalenud esinemiskavaga harrastusvõimlemise festivalidel vähemalt 2x ja esinenud klubiüritustel

**ÕT rühmadest üleminek SM rühmadesse**
1. Sportakrobaatika
- osalenud vabariiklikel võistlustel juunioride või seenioride klassis vähemalt 2-3x aastas või saavutanud vabariiklikel võistlustel 1–10 koha
2. Rühmvõimlemine
- saavutanud vabariiklikel võistlustel juunioride klassis 1 – 3 koha meistri klassis 1 – 5 koha
NB! Meisterlikkuse rühmad kinnitatakse EEVL poolt koolide poolt esitatavate taotluste alusel.
**Õppe-treeningtsüklid:**

Vastavalt kalenderplaanile jaguneb aastane õppe – treeningtsükkel 3 perioodi:
– **ettevalmistusperiood – kuni 3 kuud.** Põhieesmärgiks on õpilaste tervise tugevdamine üldkehaliste ja spetsiaalsete erialaste harjutustega suuremate füüsiliste koormuste kandmiseks võistlus – ehk põhiperioodil.
Teoreetiline ettevalmistus, testimine, tahtelis- moraalsete omaduste arendamine, erinevate võimlemisharjutuste tehnika ja taktika õpetamine vastavalt kehtivatele võistlusmäärustele antud vanuseklassis, võistlusprogrammide koostamine.
**– Võistlus- ehk põhiperiood - kuni 8 kuud.** Põhiülesanneteks on erialase kehalise ettevalmistuse taseme tõstmine, vastava vanuseastme võimlemiselementide tehnika ja taktika õpetamine, vastava vanuseastme võistlusel osalemine klubi, linna ja vabariiklikul tasandil ning võistluste analüüs. Optimaalse vormi ajastamine tähtsamateks võistlusteks.

**– Üleminekuperiood – 1 – 2 kuud.**
Eesmärgiks on saavutatud üldkehalise ja erialase kehalise ettevalmistuse, samuti mitmete võimlemiselementide tehnilise ettevalmistuse säilitamine. Võistlusperioodi psühholoogilise koormuse vähendamine, uute individuaalsete ja võistkondlike eesmärkide planeerimine. 9

**Üldkehaline- ja erialane ettevalmistus astmete kaupa**

**ALGETTEVALMISTUSE ASTE**
Üldkehaline ettevalmistus:

- rivi- ja korraharjutused, pöörded, kujundliikumised, ümberrivistumised;
- seisakud, isted, toengud, käte ja jalgade asendid;
- harjutused vahenditeta ja vahenditega;
- teised spordialad nagu liikumismängud, kergejõustik, ujumine.

Erialane kehaline ettevalmistus:

- painduvuse, kiiruse, osavuse, tasakaalu arendamine, erinevad venitusharjutused;
- liikumise arendamine muusika kaudu: tempo, takt, muusika iseloom, dünaamilisus;
- koreograafiline ettevalmistus, algteadmised balletiharjutustest;
- erinevate tantsuliste liikumiste elemendid;
- loovuse arendamine läbi kujutlusmängude;
- harjutused vahenditega;
- osalemine esinemis- ja võistluskavas.

**ÕPPETREENINGASTE**

Üldkehaline ettevalmistus:

- tervise tugevdamine, õige rühi kujundamine/säilitamine;
- igakülgne kehaline arendamine - tasakaalu, kiiruse, jõu, vastupidavuse, koordinatsiooni ja painduvuse arendamine;

**Erialane ettevalmistus:**

- koreograafiline ettevalmistus läbi erinevate kehaharjutuste õppe (lained, hood, lõdvestused, rotatsioonid, painutused, toengud, kägarad)
- erinevate tantsustiilide, -žanrite sammustik;
- põrandal liikumise tehnika;
- tasakaalud (kahel jalal, ühel jalal tallal, põlvel ja päkal vaba jalg ees, kõrval, taga)
- pöörded alates 360° ühel jalal kere tööga ja ilma;
- hüpped (vastavalt vanuseklassi reeglites nõutud elementidele);
- käte- ja jalgadeharjutused, kõnni- ja hüplemissammud ja nende kombinatsioonid;
- akrobaatilised harjutused (üksi, paarides, grupis);
- vahenditehnika õpetus;
- osalemine võistlus või esinemiskavades;

- võistluste videosalvestuste vaatamine ja analüüs;
- õppefilmide vaatamine.

Õppetreeningu tasemel on üldkehalise ettevalmistuse põhieesmärk igakülgne kehaline arendamine. Harjutuste õppimisel liigutakse lihtsamalt kergemale, üldiselt täpsemale, madalamalt kõrgemale.

**SPORDIMEISTERLIKKUSE ASTE**

Põhisuunitlus:

- regulaarne võistlemine, võistlus kogemuste omandamine ja tulemuste parandamine kõikidel tasanditel;
- võimlemise tehnilise, taktikalise, psühholoogilise ja teoreetilise ettevalmistuse taseme täiustamine, erialase ettevalmistuse taseme täiustamine;
- kõikide eelnevate perioodide õpitud elementide eeskujulik sooritus ja tehnika täiustamine,
- artistlikkuse tõstmine läbi emotsionaalse ja musikaalse esituse;
- võistluste analüüs videomaterjalide põhjal.

Üleminek ühest etapist teise toimub vastavalt vanusele ja õpilase individuaalsele arengule. Individuaalset arengut tagasisidestab õpilase treener õppeaasta kestel jooksvalt ja õppeaasta lõpus.

**Normid kooli lõpetamiseks:**

Kooli lõpetajaks loetakse õpilased, kes on koolis läbinud vähemalt õppetreeningastme, täitnud spordialaliidu tehnilise komisjoni poolt määratud nõuded.
Kooli lõpetajatele antakse tunnistus, kuhu on märgitud koolis õppimise aeg, omandatud teadmiste, oskuste ja meisterlikkuse tase.

Kinnitan:
Raimo Nõu
MTÜ Põhja-Tallinna Jalgpalliklubi juhatuse liige
/allkirjastatud digitaalselt/

08.09.2025, Tallinn