

A. Üldosa

1. Huvikooli eesmärgid ja ülesanded

Harku huvikooli eesmärk on toetada laste arengut läbi huvihariduse ning pakkuda Harku valla lastele, noortele ning täiskasvanutele paremaid võimalusi huvitegevuses osalemiseks.

Huvihariduse ülesandeks on isiksuse kujundamine, kes:

- väärtustab haridust ja teadmisi;
- mõtleb loovalt;
- oskab oma tegevust eesmärgistada, kavandada ja hinnata;
- suudab valida, otsustada ja vastutust kanda;
- suhtub heasoovlikult kaasinimestesse, austab nende vabadust ja väärikust;
- soovib ja oskab teha konstruktiivset koostööd;
- toetab aktiivselt ühiskonna demokraatlikku arengut;
- austab ja järgib seadusi, on teadlik oma kodanikukohustustest ja -vastutusest;
- tunneb end oma rahva liikmena, kodanikuna, tunneb end seotuna Euroopa ja kogu inimkonnaga;
- tunneb ja austab oma rahva kultuuri, omab ettekujutust ja teadmisi maailma eri rahvaste kultuuridest, suhtub neisse eelarvamustevabalt ning lugupidavalt;
- hoiab loodust, elab ja tegutseb keskkonda ning loodusressursse säästes;
- usaldab ennast, on väärikas ja enesekriitiline;
- tunneb end vastutavana oma elukäigu eest;
- juhindub oma valikutes ja tegudes eetika alusväärtustest: inimelu pühadus, vägivallast hoidumine, vabadus, õiglus, ausus, vastutus;
- on tundlik esteetiliste väärtuste suhtes, kujundab oma ilumeelt;
- mõtleb süsteemselt, loovalt ja kriitiliselt, on avatud enesearendamisele;
- püüab mõista asjade tähendust, nähtuste põhjusi ja seoseid, on motiveeritud õppima ja oskab õppida;
- tuleb toime muutuvas õpi-, elu- ja töökeskkonnas;
- mõistab töö vajalikkust inimeste ja ühiskonna arengus; on valmis otsima endale sobivat tööd.

2. Huvikooli õppe- ja kasvatustöö põhimõtted

Harku huvikool korraldab Harku vallas nii koolide õpilaste kui lasteaedade huviringe, samuti täiskasvanute huviringe, mida viivad läbi nii Harku valla koolide õpetajad kui ka vastava ala spetsialistid. Huvikool soovib anda võimaluse huvilistele ja ainesõpradele kooskäimiseks, kogemuste vahetamiseks ja teadmiste täiendamiseks; anda kvaliteetset huviharidust nii õpilastele kui ka täiskasvanutele, seejuures propageerides elukestvat õpet; Programmi võetakse uusi huvihariduse valdkondi ning täiendatakse programmi igal aastal vastavalt laste, lapsevanemate ja teiste huviringides osalejate huvidele.

Huvikooli jaoks on oluline igale õppijale individuaalne lähenemine. Luuakse tingimused iga õpilase individuaalse arengu toetamiseks:

- andekate ja teadushuviliste õpilaste arendamine;
- õpilastel on võimalus tegeleda uurimusliku tegevusega;
- varieerida õpetust õpilaste erinevatest võimetest ja haridusvajadustest lähtuvalt;
- toetada õpilasi õpiraskuste puhul;
- motiveerida õpilast õppima;

- luua psühholoogiliselt positiivne õhkkond teadmiste omandamiseks;
- arvestatakse laste individuaalseid, soolisi ja rahvuslikke iseärasusi;
- elukestva õppimise kui elustiili propageerimine. Elukestev õpe võimaldab üksikisikul ja ühiskonnal väärikalt toime tulla kiiretest ja vastuolulistest arengutest tulenevate väljakutsetega. Elukestva õppimise kui elustiili omandamiseks suunatakse õppurit vastavalt tema arenguastmele:
- teadvustama, analüüsima ja kavandama oma õppimist ja selle eesmärged; iseseisvalt uurides teadmisi otsima, seostama, looma ja kriitiliselt hindama;
- probleeme märkama ning neid loominguliselt ja erinevaid teadmisi rakendades lahendama;
- kujundama valmisolekut ja suutlikkust sihipäraselt õppida erinevates olukordades nii iseseisvalt kui ka koos teistega;
- hindama oma võimeid, kogemusi, huvisid ja vajadusi ning seostama neid õppimisega;
- planeerima oma tulevikku, määratledes oma eesmärkidele vastavaid õppimisvajadusi, ning otsima ja leidma sobivaid õppimisvõimalusi.

3. Huvitegevuse korralduse alused

1. Õppetöö aluseks on ainekava.
2. Õppeaasta koosneb õppeperioodist ja – vaheaegadest. Õppeperiood on septembrist juunini. Vaheajad kattuvad riiklike koolivaheaegadega.
3. Õppetöö toimub Tabasalu Ühisgümnaasiumi hoonetekompleksis (aadressiga Kooli 1, Tabasalu), Tabasalu spordikompleksis (aadressiga Kooli 1, Tabasalu) või muudes huviringide tegevuseks sobivates ruumides.
4. Õpe toimub õpperühmades ja/või individuaalselt.
5. Õppetöö põhivorm on õppetund sh kasutatakse erinevaid õppevorme – ja meetodeid (nt õppekäigud, laagrid, näitused, kontserdid jt).
6. Õppetunni pikkus on 45min (1 akadeemiline tund).
7. Õppe- ja kasvatustegevuse täitmist toetab õppekeskkond, kus:
 - õppurite, õpetajate, kooli juhtkonna omavahelised suhted põhinevad lugupidamisel ning demokraatial;
 - on olemas õppekava elluviimiseks vajalikud õppevahendid ja -materjalid;
 - järgitakse tervisekaitse- ja ohutusnõudeid;
 - Õpetus põhineb õppurite individuaalsete erinevuste arvestamisel.
 - Hindamine põhineb erinevatel tagasiside andmise viisidel ja enesehindamise suunamisel, on julgustav ja motiveeriv.

4. Õppeainete loend ja mahud:

1. Tabasalu eelkool 144 tundi

2. Tantsulised tegevused:

- Show Hip Hop 80 tundi
- Urban Dance 80 tundi
- Hip Hop 80 tundi
- Showtants 80 tundi

3. Sportlikud tegevused:

- Trampoliin 40 tundi

- Aeroobika 80 tundi
- Kergejõustik 160 tundi
- Sulgpall 160 tundi

4. Kunstilised ja kultuurilised tegevused:

- Mõttemängud 80 tundi
- Näitering 160 tundi
- Kunstiring 80 tundi
- Keraamika 80 tundi

5. Muusikalised tegevused

- Muusikaring 40 tundi
- Plokkflööt 40 tundi

5. Nõuded huvikursuse õpetaja ainekavale

- Ainekava on dokument, mille alusel toimub õppetöö.
- Ainekava koostamine ja arendamine kuulub aineõpetaja pädevusse.
- Aineõpetaja kujundab välja ainekava, mis arvestab kooli eripära, õppurite vaimseid võimeid ja kooli materiaalseid ressursse.
- Ainekavad on vormistatud kursustena.
- Ainekava struktuur:
 1. Kursuse nimi
 2. Vanuseaste (koolieelik, põhikooliõpilane, gümnaasiumiõpilane, täiskasvanu)
 3. Õppeaja kestus (akadeemilistes tundides)
 4. Õpingute alustamise tingimused
 5. Õppeetapi lõpetamise nõuded
 6. Ainekava: Eesmärgid, õppesisu lühitutvustus, õpitulemused
- Ainekava struktuuri, vormi ning kinnitamise korra kinnitab Harku valla hariduse, kultuuri ja spordi SA juhataja

2. Ainekava

Õppeaine nimi: Trampoliiniring

Vanuseaste: põhikool: I-II kooliaste

Õppeaja kestus: 40 tundi

Õpingute alustamise tingimused: Treeningul osalejad käivad 1.- 9. klassis. Trampoliiniring on turvaline ja ohutu, kui kanda selleks sobivaid rõivaid nagu:

- sokid
- saalisussid (soovituslik)
- võimlemistrikoo (soovituslik)
- pikad püksid, elastsed retuusid
- pika varrukaga topid-pluusid

Hüpata ei ole võimalik kandes kapuutsiga pusasid, ehteid, neetide ja rihmadega pükse, jalatseid.

- pikad juuksed peavad olema kinni
- prillid peavad olema kindlasti kinnitatud nii, et need ära ei kukuks.

Õppeetapi lõpetamise nõuded: Treeningus osaleja on läbinud ainekavas ette nähtud programmi ning on omandanud algaja trampolinisti taseme. Paranenud on üldfüüsiline vorm, vastupidavus ja rüht.

Ainekava

Õppe eesmärgid:

- Hea füüsilise vormi saavutamine
- Soov treenida ja anda endast maksimum.
- Turvaliselt ja kompetentselt hüppamine
- Baaselementide tundmine batuudil
- Hüppamise ja õhus viibimise põhitõdede tundmine
- Õkehahoid ja maandumisoskus

Õppesisu: Trampoliinihüpped on maailmas üsna levinud spordiala, mis on ka olümpiamängude kavas ning mille populaarsus aina kasvab. Trampoliinihüpped on üks vähestest spordialadest, millega võib alustada väga noorelt. See on paljuski seotud koreograafia ja sportvõimlemisega, kuid nõuab ka head vastupidavust ja jõudu. Lisaks hüppamisoskusele omandatakse ilus rüht, tugevdatakse oma tervist ja vastupidavust. Harjutatakse baaselemente batuudil, hüppamise ja õhus viibimise põhitõdesid, kehahoiakut. Rõhku pannakse kerelihaste tugevdamisele ning erinevatele venitusharjutustele. Võistlusbatuut ehk trampoliin on neljakandiline, mõõtmetega ~3x5m ja võrk on punutud erineva laiusega paeltest (4-16 mm).

Õpitulemused:

Treeningute jooksul saavad algajatest kompetentsed, turvaliselt ja enesekindlalt hüppajad (kes on saanud ettevalmistuse ka võistlustel osalemiseks, kui selleks peaks õpilasel soovi olema).

Õppetöökorraldus:

- Rühmas 10 - 20 last
- Treeningute maht 1 akadeemiline tund nädalas

Ainekava:

Trampoliiningus on õpitavad oskused jagatud järgmistesse gruppidesse:

- Hüpped, kehahoid, maandumine, pöörded
- Maandumisel keha pöörded sisse ja välja
- Saltod ette ja taha
- Pöördega saltod ette ja taha
- Harjutuskavad (kombinatsioon oskustest) 2 – 10 maandumise (põrke) jooksul

Trampoliiningu ainekavas on kaetud kõik ülaltoodud oskusgrupid koos järk-järgulise lihtsa arenguga. Algaja trampolinisti ainekava koosneb 1 - 60 oskuspunktist, mida õpilased-trampolinistid omandavad antud numbrite järjekorras. Ainekavasse on sisse viidud distsiplinaarsed õppetehnikad. Trampoliining on kompleksne ala. Õpilasi julgustatakse

tegema harjutusi, mida nad veel ei oska või arvavad, et ei oska, kuid võivad saavutada. Pärast sissejuhatavat perioodi järgivad õpilased individualiseeritud ainekava, mis baseerub õpilase individuaalsel õpivõimel ja tempol, võimalusel arvestades ka õpilase enda arengu- ja õpisoove konkreetsete oskuste osas.

Trampoliingu ainekava esimese taseme oskused 1

oskus	õpitakse
1. Ettevalmistus	Õige aeg, riietus, suhtumine
2. Distsipliin tundides	Treeneri kuulamine Teadmine, millele õpilane oma oskuste arendamisel treeningutes tähelepanu pöörab
3. Tähelepanelikkus	Alati tuleb tähelepanu hoida sellel õpilasel, kes parajasti hüppab

Õppetund 1

4. Stardipositsioon	Seisa trampoliini KESKEL Käed sirutatud otse üles Kõht sees Sirged jalad hoia <u>KOOS</u> Vaade otse ette, trampoliini lõppu
5. Üleshüpe e. vertikaalne hüpe	Stardipositsioon Hüpe üles sirge keha ja sirgete jalgadega Sirged käed külgedel, suunaga alla Vaade otse ette, trampoliini lõppu Tõuge hüppeks varvastega otse üles
6. STOPP	Käed suunatud ette Jalad kergelt lahus, hoida tasakaalu Vaade otse ette, trampoliini lõppu

Õppetund 2

7. Käte asend	Üleshüpe Käed viidud kõrvale külgedele Too sirged jalad plaksuga kokku Vii käed tagasi üles
8. Poolpöördega hüpe	Stardipositsioon Käed ja õlad hoida horisontaalselt Sirged jalad koos Õhus tee 90 kraadi pööre ümber oma telje. Vaade otse ette, trampoliini lõppu
9. Käärhüpe – Tase 1	Üleshüpe Põlved vastu rinda Aseta käed põlvedele Suru käsivarred vastu keha

Õppetund 3

10. Istesse hüpe
- Üleshüpe
Too jalad horisonaalselt ette
Vii käed tasakaaluks külgedele, suunaga alla
Hoia käelabad vastu trampoliini, sõrmed suunaga ette
Maandumine trampoliinile isteasendis, käed külgedel vastu trampoliini, sõrmed suunaga ette.
11. 2 pörke kombinatsioon
12. Kätele ja põlvedele maandumine
- Stardipositsioon
Langeta käed ja õlad, jalad põlvedest kõverdatud
Sõrmed suunaga ette
Vaade otse ette, trampoliini lõppu
13. Täispöördega hüpe
- Üleshüpe
Hoia käed ja õlad horisontaalselt külgedel
Hoia jalad sirgelt koos
Õhus tee täispööre ümber oma telje
Maandudes vaade otse ette, trampoliini lõppu
14. Harkupphüpe – Tase 1
- Üleshüpe
Too käed ette horisontaalasendisse, paralleelselt trampoliiniga
Tõsta harkis jalad horisontaalselt ette ja üles nii, et sirged käed jääksid jalgade vahele
langeta käed tagasi külgedele
15. Toengpõlvituses hüpe
- Peale kätele ja põlvedele maandumist lükka end trampoliinilt üles käte abil.
Tõsta pea ja õlad
Too jalad enda ette horisontaalasendisse, paralleelselt trampoliiniga, et maanduda isteasendisse
16. 3 pörke kombinatsioon

Trampoliiningu ainekava esimese taseme oskused 1
oskus õpitakse

Õppetund 4

17. Toengpõlvitusest istesse hüpe Hoia peale maandumist pea all, keha paralleelselt trampoliiniga.
Hoia käed pea kohal, veidi näo ees, et hoida maandumisel käte abil tasakaalu
Vii jalad järsu löögiga sirgelt taha
Maandumisel jalad veidi harkis, põlvedest kergelt kõverdatud
Jalalabad ei tohi maandumisel puutuda vastu trampoliini.
18. Kõrgele hüpe Üleshüpe
Tee tagurpidi käteringe
Käte taha viimise hetkel kõverda põlvi
Käteringide ajal pöidlad hoo suunas
19. Istesse hüppest poolpöördega püsti hüpe Võta kiiresti üleshüppe asend
Pööra 180 kraadi, hoia pea ja õlad horisontaalselt
Hoia jalad koos
Vaade otse ette, trampoliini lõppu
20. Pikali hüpe Stardipositsioon
Hoia puusad otse
Hoia kõht sees, keha sirgel
Maandudes selili vaade lakke
21. 4 pörke kombinatsioon

Õppetund 5

22. Kõhule hüppest püsti – Tase 1 Stardipositsioon

Puuduta trampoliini kätega
Painuta käsi ja jalgu
Hoia pea all, vii jalad taha
23. Kägarhüpe – Tase 2 Peale kägarhüpe Tase 1 lõpetamist,
Vii käed uuesti üleshüppe positsiooni.
24. Istesse hüppest poolpöördega istesse hüpe Võta kiiresti üleshüppe asend
Hoia jalad sirged
Vaata otse trampoliini lõppu
Jalad hoia 90 kraadise nurga all, et maanduda istesse

25. Seljale hüpe
Alusta samuti nagu pikali hüppe puhul
Vii jalad keha suhtes 90 kraadise nurga alla
Maandumine seljale, jalad vertikaalasendis
Hoia käed paralleelselt ja suunatud taha
26. 5 pörke kombinatsioon

Õppetund 6

27. Tirel ette
Aseta käed trampoliinile
Lõug rinnale

Tõuka mõlema jalaga

Soorita tirel ette
28. Harkupphüpe
tase 2
Peale harkupphüppe tase 1 lõpetamist
vii käed taha
Püsti üleshüppe asendisse
29. Seljale hüppest püsti
koos paigalt liikumisega
Vii sirged jalad kiirelt alla
Siruta käed ja pea kiirelt ette
Siruta keha, tõsta käed üles
30. Jalgadelt kõhule hüpe
poolpüstises asendis
Stardipositsioon
Puusadest painutus ette
Põlved kergelt kõverdatud
Vii jalad löögiga taha
31. Tagurpidi salto
Madal üleshüpe
Lükka puusad ette
Vaata otse ette trampoliini lõppu
32. 6 pörke kombinatsioon

Õppetund 7

33. Upphüpe – Tase 1
Too käed ette horisontaalasendisse,
paralleelselt trampoliiniga
Tõsta jalad horisontaalselt ette ja üles nii,
et puudutaksid varvastega käsi
vii käed tagasi külgedele
34. Pikali hüpe koos kägarhüppe ja
täiendustega
Lükka puusad ette
Tõmbu kergelt kägarasse
Siruta kiirelt keha, käed külgedele
Maandudes vaata otse lakke
35. Seljale hüppelt püsti hüpe
koos poolpöördega
Vii sirged jalad alla enne poolpöörde sooritamist

Poolpöörde ajal tõsta käed üles
Vaade peale pöoret trampoliini lõppu

36. Kõhule hüppest põhihüppesse Stardipositsioon
Vii jalad järsu löögiga sirgelt taha

37. 7 pörke kombinatsioon

Õppetund 8

38. Edaspidi saltost
seljale upphüpe Alusta stardipositsioonis
Põlved kõverdatud, puusad lükka taha
Hoia lõug vastu rinda
Anna hoogu jalgadega
Hoia käed üleval

39. Tagurpidi saltost
üleshüppesse Alustades üleshüpet, lükka puusad
tugevalt taha
Vaade ette alla, trampoliini lõppu
Hoia keha sirge

40. Upphüpe – tase 2 Peale upphüpe tase 1 lõpetamist
vii käed taha
üleshüppe asendisse

41. Poolpöördest pikali hüpe Alusta nagu kõhule hüppe puhul
Soorita pööre viimasel hetkel enne
trampoliinile maandumist

42. Seljale hüppest püsti ilma
paigalt liikumata Vii jalad veidi alla
Käed ja pea siruta kiirelt ette
Siruta keha välja, käed üles

43. 8 pörke kombinatsioon

Õppetund 9

44. Kõhule hüppest istesse hüppesse
Tõuka kätega tugevalt trampoliini
Vii õlad taha
45. Edaspidi saltost pikali upphüppesse
Alusta stardipositsioonis,
Põlved kõverdatud, puusad lükatud taha
Hoia lõug vastu rinda
Tõuka jalgadega, hoia käed üleval
Peale uppasendit siruta keha kiirelt välja
Maandudes vaade otse lakke
46. Poolpöördest istesse hüpe
Alustades lükka jalad taha
Soorita seejärel pööre
Hoia jalad sirgelt
47. Poolpöördest seljale hüpe
Alusta nagu kõhule hüppe puhul
Hoia käed sirgelt ette sirutatult
Soorita pööre viimasel hetkel
48. Seljale hüppest kõhule hüpe
- näidates kägarasendit
Lükka jalad veidi alla
Käed ja pea siruta kiirelt ette
Siruta keha välja, käed üles
Tõmbu korra kägarasendisse enne maandumist
49. 9 pörke kombinatsioon

Õppetund 10

50. Kõhule hüppest seljale hüpe
Tõuka tugevalt kätega trampoliini sirgete
jalgadega
Hoia õlad taga
51. Poolpöördest kõhule hüpe
Alusta nagu pikali hüppe puhul
Langeta 1 käsi alustades pööret
52. Edaspidi saltost püsti upphüpe
Soorita nagu „Edaspidi saltost pikali upphüpe“
kuid hüpet rohkem kõrgusesse suunates
Maandudes vaade otse ette, trampoliini lõppu
53. Tagurpidi saltost upphüpe
Alusta nagu „Tagurpidi saltost üleshüpe“
Peale seda tõuka end trampoliinilt lahti,
langeta pea ja õlad
Kiirelt siruta välja keha
Tõsta maandumiseks käed pea kohale
54. Seljale hüppest kõhule hüpe
näidates üleshüppe asendit
Sarnaneb „Seljale hüppest kõhule hüpe,
näidates kägarasendit“, kuid keha
hoida puusade kohalt sirge

55. 10 pörke kava

Õppetund 11

- | | | |
|-----|--|---|
| 56. | Edaspidi saltost
pikalt kägarhüppesse | Alusta stardipositsioonis,
Põlved kõverdatud, puusad lükatud taha
Hoia lõug vastu rinda
Tõuka jalgadega, hoia käed üleval
Tõmbu kägarasendisse
Siruta kiirelt keha välja
Vaade maandudes otse lakke |
| 57. | Poolpöördest $\frac{3}{4}$ edaspidi
salto ja üleshüppesse | Alusta nagu * tagurpidi saltost
üleshüppesse*
Langeta 1 käsi alustades pööret
Vaade trampoliinile
Hoia keha sirgelt nii kaua kui suudad |
| 58. | Edaspidi salto
kägarasendis | Sarnane nagu „Edaspidi salto uppasendis“
kuid kägarasendiga |
| 59. | Tagurpidi salto
kägarasendis | Sarnane nagu „Tagurpidi salto uppasendis“
kuid kägarasendiga |
| 60. | Osavõtt kohalikest võistlustest! | (Vabatahtlik) |

©Rob Anderson 19/02/13

Õppeetapi lõpetamise kord:

- Aktiivne osalemine treeningutel
- Osavõtt esinemistest ja võistlustest