

Ainevaldkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	VÕRKPALL
Eelduskursused	Puuduvad
Lõimumine	Kehaline kasvatus kujundab õpilases tervislikku eluviisi vajalike teadmiste, oskuste ja hoiakute kaudu. Koolis omandatud teadmised ja oskused võimaldavad õpilasel kavandada ning korraldada enda liikumisharrastust.
Kursuse maht ja õppekorraldus	21 (75-minutilist) tundi, kontakttunnid, iseseisev töö, võistlused jms. Õpilaste arv: 14 õpilast (neiud ja noormehed)
Õpetamise aeg	I perioodi valikainete nädal G1, G2 ja G3. klassis 2025/26
Õpetaja	ARGO KÄPA - kehalise kasvatusõpetajana töötanud umbes 30 aastat. Võrkpalliga tegelenud 30 aastat, sellest 20 aastat võrkpallikohtunikuna.
Kursuse eesmärgid	1) mõistab võrkpalli reegleid, juurdeviivaid tegevusi, harjutusi ja soodsat mõju tervisele; 2) omandab uusi teadmisi ja oskusi võrkpalli ohutuks harrastamiseks, võistluste korraldamiseks; 3) rakendab õpitud oskusi oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks, organismi karastamiseks; 4) kinnistab koostööoskusi kaaslastega; 5) oskab kaaslastele läbi viia erialast soojendust, erinevaid mänge, korraldada miniturniire ja võistlusi.
Kursuse lühikirjeldus	Võrkpall. Suunatud palling ja pallingu vastuvõtt. Ülalt sõöt hüppelt ette ja taha. Sulustamine. Pettelöögid. Tehnika täiustamine erinevate kombinatsioonide ja mängusituatsioonide kaudu. Kohtunikutegevus võrkpallis. Võrkpalli minivõistluse korraldamine/läbiviimine. Võrkpall kui liikumisharrastus.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpetamisel õpilane: - oskab kasutada erinevaid jõu-, venituse- ja lõdvestusharjutusi erinevatele lihasrühmadele; - mängib võrkpalli võistlusmäärustiku päraselt, järgides ausa mängu reegleid; - oskab läbi viia minivõistlust võrkpallis ning on pädev kohtunikutegevuses.
Hindamine	Arvestatud või mittearvestatud. Osavõtt ja aktiivsus tunnis, võistluse korraldamine/läbiviimine, kohtunikutegevus.
Õppematerjalid	
Kirjandus (soovituslik kirjandus)	Rannavõrkpalli määrused http://www.volley.ee/page.php?pgID=f016e59c7ad8b1d72903bb1aa5720d53&l=est Saalivõrkpalli määrused http://www.volley.ee/file.php?feID=2af058163df09d12edc3b29317f230dc
Kursuse väljund	Kooli esindamine võistlustel, kohtunikud võistlustel, võistluste korraldamine/läbiviimine.