

Ainevaldkond	Kehaline kasvatus
Kursuse nimetus	VÖRKPALL
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 (23.–27. november 2026)
Kursuse läbiviija(-d)	Argo Käpa
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 sööt 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-, venitus- ja lödvestusharjutusi 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?felD=2af058163df09d12edc3b29317f230dc
Kursuse väljund	Kooli esindamine võistlustel, kohtunikud võistlustel, võistluste korraldamine/läbiviimine.