

Valikkursus: Võrkpall gümnaasiumiõpilastele (10.-12. klass)

Valdkond	Kehaline kasvatus
Eelduskursused	puuduvad
Lõimumine	Eesti keel, võõrkeeled, kunstipädevus, sotsiaalne pädevus, inimeseõpetus, bioloogia, füüsika, geograafia.
Õppetöö korraldus	Võrkpallitreening toimub 1 kord nädalas terve õppeaasta jooksul.
Kursuse eesmärgid	Valikkursusega taotletakse, et õpilane: 1) mõistab kehalise vormisoleku olulisust inimese tervisele ja töövõimele ning mõistab võrkpallimängu osatähtsust selle saavutamisel; 2) oskab analüüsida oma kehalist võimekust ja kasutab treeningut teadlikult oma tervise tugevdamiseks ja töövõime tõstmiseks; 3) valdab lihtsamaid võrkpallimängu elemente ning teab võrkpalli reegleid; 4) väärtustab koostööd sportimisel ja liikumisel, arvestab kaasmängijatega ning järgib ausa mängu reegleid mängus, 5) on ette valmistatud esindama kooli erinevatel võrkpalli võistlustel.
Kursuse sisu lühikirjeldus	Kursus tutvustab õpilasele võrkpallimängu. Õpitakse erinevaid tehnikaelemente, individuaal ja võistkonnataktikat, strateegilist mõtlemist.
Õppetegevus	Võrkpalli mänguks vajalike tehnikaelementide omandamine. <ul style="list-style-type: none">• Algajad mängivad väiksemal väljakul, väiksemates gruppides ning sooritavad lihtsamaid harjutusi paarides või kolmikutes, et omandada tehnika ning saada selgeks võrkpalli võistlusmäärustik. Kasutab jõusaali oma füüsilise vormi parandamiseks.• Edasijõudnud mängivad võrkpalli täismõõtmelisel väljakul ning sooritavad harjutusi, mis on keerulisemad ja rohkem seotud võrkpallimänguga. Õpilane osaleb Kadrina Keskkoolis ja/või Rakvere Spordikoolis toimuvatel treeningutel. Kasutab jõusaali oma füüsilise vormi parandamiseks.
Kursuse õpitulemused	Kursuse lõpul õpilane, kes on algaja tasemel: 1) valdab algtasemel võrkpallimängu tehnikaelemente (ülaltsööt, altsööt, ründelöök, serv); 2) oskab mängida koos kaaslastega võrkpalli väiksemal väljakul (kaks kahe vastu; kolm kolme vastu); 3) tunneb võrkpalli võistlusmäärustikku. Kursuse lõpul õpilane, kes on edasijõudnud: 1) täiustades oma võrkpallitehnikat (ülalt sööt, alt sööt, ründelöök, blokk, serv, servi vastuvõtt) kasutab võrkpalli mängides tehnikaelemente; 2) osaleb kooli esindades maakondlikel ja vabariiklikel võistlustel.
Hindamine	Kursus loetakse arvestatuks, kui õpilane on osalenud vähemalt 80% tundidest ning esitab õpetajale treeningpäeviku.
Õppematerjalid	puudub