

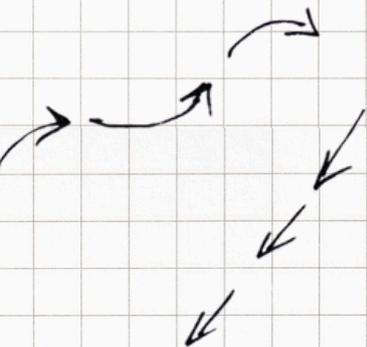
Туди готували —  
означає бути вільними



10 КЛАС

# ПОСІБНИК ЗІ СЦЕНАРІЯМИ УРОКІВ ОНОВЛЕНОГО ПРЕДМЕТА "ЗАХИСТ УКРАЇНИ"

MARCH



Тривога → УКРИТТЯ



Схвалено до використання в освітньому процесі

**Над сценаріями працювали:**

***Ганна Молодичук***

тренерка та супервізорка предмета «Захист України», вчителька Соколівського опорного ліцею Жашківської міської ради Уманського району Черкаської області.

***Михайло Борисевич***

тренер та супервізор предмета «Захист України», вчитель «Міського юридичного ліцею наукового спрямування при Університеті митної справи та фінансів» Дніпровської міської ради.

***Михайло Купчин***

ветеран, тренер предмета «Захист України», керівник гуртка «Бойові Мурахи».

***Катерина Сухоручко***

тренерка та супервізорка предмета «Захист України», вчителька комунального закладу «Ліцей «Лідер» Кропивницької міської ради».

***Тарас Пристацький***

військовослужбовець, тренер предмета «Захист України», колишній вчитель ЦНПВ у Львові, а нині молодший сержант 13 БрОП НГУ «Хартія».

## Передмова

Колеги, перед вами — збірка сценаріїв уроків, розроблена нашою командою відповідно до оновленої Модельної навчальної програми «Захист України. Інтегрований курс».

Підходячи до розробки кожного уроку, ми ставили собі ключове питання: «Що має на ньому відбутись з учнем та ученицею?». Ми прагнули, щоб підлітки не просто засвоїли інформацію, а відчували інтерес, набули реальних, життєво необхідних навичок і зрозуміли глибинний сенс своєї ролі як громадяни та громадянки України.

Саме тому ми зробили все можливе, щоб наші уроки були цікавими для підлітків: максимально мінімізували теорію і зосередилися на практичних відпрацюваннях у форматі інтенсивних тренінгових занять.

У цій збірці ви знайдете:

- Календарно-тематичне планування.
- Чіткі покрокові плани уроків для роботи в Осередках.
- Цікаві ігри та вправи для кращого засвоєння матеріалу.
- Презентації до кожного сценарію.

Ми пропонуємо викладати за двома підходами:

- **послідовний підхід:** дотримуючись логіки та структури модельної навчальної програми.
- **комбінований підхід:** об'єднуючи в одному тренінговому занятті теми різних модулів. Це дозволить учням та ученицям упродовж 4 або 8 уроків в Осередку знайомитись з різними модулями програми.

Для ми пропонуємо два різних підходи до формування календарно-тематичного плану: послідовний за переліком модулів в МНП та комбінований. Вибір за вами — адже лише ви, як педагоги, найкраще знаєте своїх учнів та учениць, розумієте їхній освітній запит та освітні потреби.

Ми розуміємо, наскільки напруженою є праця вчителя сьогодні. Наша мета — не додати вам роботи, а навпаки, забрати рутину і спростити підготовку. Ми сподіваємося, що отримавши ці готові, продумані та гнучкі сценарії, ви зможете звільнити свій час для найважливішого: для живого спілкування з учнями та ученицями, їхньої підтримки та адаптації матеріалу під потреби вашого класу. Дякуємо вам за щоденну відданість і за те, що робите цей важливий предмет кращим!

Ми прагнемо, щоб наші матеріали були максимально корисними та ефективними. Саме тому ми готові чути ваш зворотний зв'язок та вдосконалювати наші напрацювання разом з вами!

**Свої зауваження, ідеї чи пропозиції ви можете надіслати нам:**

- На електронну пошту: [defenseofukraineteam@gmail.com](mailto:defenseofukraineteam@gmail.com)
- Або анонімно, заповнивши коротку форму за посиланням:  
<https://forms.gle/Lye6vSFbubGQ5d596>

**Ваша думка надзвичайно важлива для нас. Дякуємо, що ви з нами!**

## ЗМІСТ

Психоемоційна безпека та організація простору.....	5
Підготовка до нейродидактичного підходу (для вчителя, вчительки).....	6
Урок 1. Стрілецька підготовка: теоретична підготовка.....	7
Урок 2. Стрілецька підготовка (стрільба з положення лежачи).....	17
Урок 3. Стрілецька підготовка — стрільба з положення стоячи.....	24
Урок 4-6. Стрілецька підготовка — стрільба (з положення стоячи / з коліна / лежачи). Практичні відпрацювання.....	28
Урок 7. Ручні гранати і гранатомети. Безпека при поводженні з ручними гранатами та ручними гранатометами.....	32
Урок 8-9. Практика поводження з гранатами.....	43

[Посилання на презентацію до тренінгу.](#)

## Психоемоційна безпека та організація простору

- **Оцінка емоційного фону класу:** на початку заняття запропонуйте учням та ученицям коротко поділитися настроєм («Одним словом: як ви почуваетесь сьогодні?»). Зверніть увагу на тих, хто мовчить або виглядає стривожено, щоб за потреби надати індивідуальну підтримку.
- **Вправа на заспокоєння (2–3 хв):** глибоке дихання. Попросіть учнів та учениць повільно вдихнути, подумки рахуючи до 4-х, затримати дихання — порахувати до 4-х, зробити видих — порахувати до 4-х, знову затримати дихання — також порахувати до 4-х. Повторіть 2–3 рази.
- **Коротка вправа на мовчання:** запропонуйте учням та ученицям заплющити очі та зосередитися на власних думках і відчуттях, «відпустити» зайві емоції.
- **Правила безпечного спілкування** (проговоріть їх на початку уроку):  
Висловлюватися по черзі, не перебиваючи;  
Поважати право інших на іншу думку, навіть якщо вона не збігається з вашою;  
Уникати жорстких політичних суджень і тримати фокус на фактах та емоціях.
- **Індикатори стресу, на які варто звернути увагу.**  
**Емоційні:** занепокоєння, плач, дратівливість, апатія, надмірна збудженість.  
**Фізичні:** прискорене дихання, тремтіння рук, м'язове напруження, почервоніння.  
**Поведінкові:** уникнення контакту, зацикленість на темі, агресія, ізоляція.
- **Дія вчителя чи вчительки при виявленні ознак стресу:** зробити паузу, м'яко звернутися до учня чи учениці, запропонувати вийти на мить або перемикнути на легшу вправу, забезпечити конфіденційність і підтримку.

## Підготовка до нейродидактичного підходу (для вчителя, вчительки)

- **Чому «м'ясо» на старті? Емоційний гачок.** Мозок підлітка й підлітки краще реагує на емоційно насичену інформацію. Початок з яскравих кейсів активує лімбічну систему (емоції), що підвищує рівень дофаміну, посилює увагу та сприяє кращому запам'ятовуванню. Емоції — це «клей» для знань.
- **Чому симуляція дилем? Активне навчання й проживання досвіду.** Коли учень або учениця «проживає» ситуацію, ухвалюючи рішення, активуються ті самі нейронні мережі, що й у реальному житті. Це формує глибші нейронні зв'язки, ніж пасивне слухання. Це «навчання через дію» (learning by doing), що є надзвичайно ефективним для розвитку критичного мислення та емпатії.
- **Чому групова робота та презентації? Соціальна взаємодія й вербалізація.** Спільне обговорення, аргументація та презентація активують префронтальну кору (планування, аналіз, мовлення), а також соціальні аспекти навчання. Принцип «навчаючи інших, вчишся сам / сама» є одним із найефективніших.
- **Чому мультимодальність (відео, текст, онлайн-дошка)?** Мультимодальність — це використання кількох форматів подання інформації одночасно (наприклад, відео, тексту, звуку чи взаємодії на онлайн-дошці). Коли ми залучаємо різні органи чуття — зір, слух, дотик, — мозок працює активніше, утворюючи міцніші зв'язки. Це допомагає краще запам'ятовувати, розуміти й застосовувати інформацію на практиці. Онлайн-дошка, зокрема, створює відчуття спільної роботи й підвищує залученість.
- **Чому «амигдала/префронтальна кора» та дихальні вправи?** Практична нейронаука. Пояснення базових нейрофізіологічних процесів доступною мовою дає учням та ученицям інструменти для саморегуляції стресу, показуючи, що вміння керувати своїми реакціями — це тренована навичка, а не просто талант. Це дає відчуття контролю та практичної цінності знань.

## 10 КЛАС. ТРЕНІНГ №5

# СТРІЛЕЦЬКА ПІДГОТОВКА, ОСНОВИ ДІЙ, ТА ВЗАЄМОДІЇ В БОЮ

### Урок 1

Тривалість: 45 хв

Стрілецька підготовка:  
теоретична підготовка

### Вогнева підготовка

Для початку слід ознайомити учнів та учениць із різними видами індивідуальної стрілецької зброї, її особливостями та призначенням, а також із прицільними пристосуваннями.

Цей урок створений, щоб учні та учениці **познайомилися теоретично (а за наявності матеріальної бази та можливості — і практично)** із особливостями реальної роботи з вогнепальною зброєю.

### Цілі

За результатами заняття учні та учениці мають:

- пригадати правила безпечного поводження зі зброєю;
- ознайомитися із видами прицільних пристосувань індивідуальної стрілецької зброї;
- познайомитися з факторами, які впливають на влучність і ефективність стрільби в реальних умовах (вітер, відстань, видимість, сила тяжіння, кут місця тощо);
- познайомитися з поняттям зовнішньої балістики різних боєприпасів (куля / дріб);
- у разі проведення уроку на стрільбищі — познайомитися із культурою поведінки в середовищі озброєних відповідальних громадян, навчитися користуватися засобами індивідуального захисту органів зору і слуху (окуляри, беруші / навушники).

### Ставлення, що мають формуватися під час уроку

- Робота зі зброєю вимагає відповідальності, акуратності та уваги;

- Головна мета – ВЛУЧНО стріляти;
- Навчання відбувається поступово: від влучності → до швидкості → до стресових факторів.

## Ключові питання заняття

- Які різновиди стрілецької зброї використовуються в силах оборони?
- Де використовують гладкоствольну («мисливську») зброю?
- Навіщо потрібні пістолети?
- Яку гвинтівку/автомат краще обрати піхотинцю / піхотинці?
- Які особливі вимоги до зброї механіків-водіїв / водійок / операторів / операторок БПЛА/ операторів / операторок наземних роботизованих комплексів (НРК)?
- Кому необхідні саундмодератори («глушники»)?
- Як впливає модернізація (тюнінг) зброї на виконання бойових задач?
- Які природні фактори впливають на влучність пострілу?

## Як вчителю / вчительці підготуватися до заняття

**Особиста підготовка:** займатися стрільбою мінімум 1 раз на 1-2 тижні.

**Теоретична база:** перечитувати спеціалізовану літературу, переглядати відеоуроки авторитетних стрільців та стрільчинь ([Денис Квебек](#), Петро Леусенко [«Федорович»](#), [«Територіальна оборона України G7»](#)).

### Підготовка місця:

- принести та перевірити справність усього необхідного реквізиту;
- провітрити кімнату, приготувати аварійне освітлення;
- безпосередньо перед уроком – перевірити мультимедійне обладнання, переконатися, що воно справне та наявні резервні джерела живлення.

## Формат заняття

Теоретичне заняття із демонстрацією зразків зброї та прицільних пристосувань (залежно від матеріального забезпечення осередку).

## Формат та план заняття

Етап	Зміст та методи	Час (хв)
<b>1. Вступ та мотивація</b>	Привітання, мотиваційна промова про важливість свідомого володіння зброєю. Обговорення: «Зброя – це інструмент. Яка наша головна задача як стрільця / стрільчині? Навіщо знати Кодекс стрільця? Чому важливо влучно стріляти?»	3
<b>2. Безпека</b>	Ключовий акцент: Нагадування правил безпечного поводження зі зброєю (4 правила). Обговорення важливості відповідального ставлення та потенційних нещасних випадків через недотримання правил безпеки.	4
<b>3. Прицільні Пристосування (теорія)</b>	Демонстрація відео від <a href="#">Ballistica</a> та обговорення (рекомендовано переглядати відео з 15 хвилини на швидкості x2). Теоретичний блок: огляд основних типів прицілів: - Відкриті (мушка + цілик) Особливості: надійність, простота, регулювання. - Коліматорні Особливості: швидкість, робота на ближніх дистанціях (до 300 м), збільшення. - Оптичні Особливості: точність, збільшення, робота на дальніх дистанціях (300+ м). - Тепловізійні: Особливості: робота в умовах обмеженої видимості (ніч, дим), висока вартість. Детальний опис кожного типу прицілу знайдете нижче.	15
<b>4. Види зброї та балістика</b>	Огляд: короткоствольна (самозахист), автоматична (піхота), кулемети (вогневе ураження), гладкоствольна (спец. задачі, БПЛА).	13
	Балістика: обговорення факторів, що впливають на політ кулі (вітер, відстань, сила тяжіння, температура). Акцент: чому важливе пристрілювання? Для пояснення поняття зовнішньої балістики, радимо ознайомитись з курсом <a href="#">«База: Сучасна військова підготовка»</a> на Prometheus (Розділ 1, Модуль 3, Тема 5)	
<b>5. Висновки</b>	Діалог: як тюнінг (наприклад, саунд-модератори, буфер віддачі) впливає на виконання бойових задач. Ключовий висновок: зброя має відповідати задачі.	10

## Особливості видів прицільних пристосувань та видів стрілецької зброї (коротко):

### Прицільна планка + мушка

#### Особливості:

Такий тип прицілу найчастіше використовується на гладкоствольній зброї. Ця зброя поширена в полюванні, може застосовуватися для самозахисту, а на війні — для ураження квадрокоптерів.

#### Переваги:

- легко й швидко прицілюватися за будь-яких погодних умов;
- при наявності світло накопичувальної мушки можна комфортно стріляти навіть у сутінках;
- при використанні дробових або картечних набоїв площа ефективного ураження становить приблизно 1 м<sup>2</sup>, що підвищує шанси влучити по рухомій цілі.

#### Недоліки:

- низька точність при стрільбі кулею;
- ефективна дистанція дії — 40–70 метрів, залежно від типу боєприпасів і навичок стрільця.

### Відкриті прицільні нерегульовані цілики + мушка

#### Особливості:

- використовуються здебільшого на пістолетах.
- зручні для роботи на коротких дистанціях до 30 м.

#### Переваги:

- не потрібно регулювати, все налаштовано виробником.

#### Недоліки:

- дуже складно відрегулювати і привести до нормального бою у випадку, коли це необхідно (ремонт в польових умовах).

### Відкриті прицільні регульований цілик + мушка на автоматах і автоматичних гвинтівках (в т.ч. діоптричний цілик)

#### Особливості:

- використовуються масово у різних видах стрілецької зброї.

#### Переваги:

- зручні і прості в експлуатації. Не складно доглядати. Надійні.
- є можливість регулювання в польових умовах. Безвідмовні за будь-яких погодних умов.

#### Недоліки:

- відсутня можливість оптичного збільшення цілі, що суттєво ускладнює роботу на дистанціях 200+ метрів.

## Коліматорні приціли

### Особливості:

Коліматорні приціли використовуються як на пістолетах, так і на автоматах та гвинтівках. Завдяки своїй конструкції вони суттєво полегшують прицілювання на робочих дистанціях, для яких пристрілений приціл.

### Переваги:

- забезпечують дуже швидке та інтуїтивне прицілювання;
- мають можливість регулювання, зокрема яскравості прицільної точки залежно від освітлення;
- коліматори відкритого типу («рамкові») дають широке поле зору;
- якщо приціл має збільшення 2–3х, він дозволяє ефективно працювати на дистанціях до 300 метрів.

### Недоліки:

- в умовах снігопаду, дощу, ожеледиці або сильного вітру оптика швидко забруднюється, що ускладнює прицільну стрільбу без постійного протирання (а робити це в інтенсивному бою та ще й у брудних рукавицях — непросто);
- неякісні моделі не витримують віддачу, тому з ними важко досягти стабільної купчастості; важливо враховувати, що різні види зброї мають різний рівень імпульсу віддачі;
- коліматори закритого типу мають обмежене поле зору;
- коліматори з оптичним збільшенням потребують звикання: очі повинні адаптуватися до різниці між зображенням у прицілі та без нього.

Комбінація коліматора з фіксованою кратністю 3–4х та відкритого «рамкового» коліматора для ближнього бою працює особливо ефективно.

## Оптичні приціли

Оптичні приціли зазвичай використовують для точної стрільби на дистанціях від 300 метрів і далі. Вони встановлюються переважно на нарізну зброю та є обов'язковим інструментом для снайперів / снайперок і марксменів / марксменок. Основні характеристики таких прицілів — це кратність збільшення та поле зору. Додатково, але не менш важливо: тип прицільної сітки, у якій фокальній площині вона розташована, а також відповідність прицілу конкретному калібру та типу зброї. Наприклад, приціл, розрахований на малокаліберну зброю під набій .22LR, майже гарантовано не витримає навантаження на системах під .338 Lapua Magnum. Навіть однаковий калібр (.308) працюватиме по-різному на гвинтівці та кулеметі — це треба враховувати.

Для стрільби на дистанціях до 400 метрів (коли не виконуються снайперські задачі) зручними є так звані «загонні» приціли з кратністю приблизно 1.25–8х.

### **Переваги:**

- дозволяють вести спостереження і прицільний вогонь на великих дистанціях, зокрема на кілька кілометрів (особливо по техніці);
- мають широкий діапазон налаштувань, що важливо для стрільців / стрільчинь з особливостями зору;
- при наявності прицільної сітки з розмірною шкалою дають змогу швидко й точно визначити відстань до цілі.

### **Недоліки:**

- суттєво звужують поле зору;
- потребують охайного поводження та догляду;
- важливо обирати не тільки сам приціл, а й правильний спосіб його встановлення та кріплення;
- збільшують масу і габарити зброї;
- ускладнюють швидке прицілювання на коротких дистанціях (до 50 м), особливо якщо мінімальна кратність починається з 6х.

## **Тепловізійні приціли**

Тепловізійні приціли використовуються для спостереження та ведення вогню в умовах повної темряви (ніч, підвали, тунелі), у диму або коли противник добре замаскований.

Для базових піхотних завдань бажано, щоб матриця мала роздільну здатність від **640×480**, а діаметр об'єктива — від **50 мм**.

Тепловізори мають багато технічних характеристик, докладно розглянути які у межах шкільного курсу складно. Проте дуже корисно організувати позакласну демонстрацію їхньої роботи та практичне тренування учнів та учениць.

### **Переваги:**

- дозволяють виявляти добре замасковані цілі та вести прицільну стрільбу навіть у повній темряві;
- уночі та в холодну пору року дають можливість помічати малорозмірні БПЛА на значній висоті.

### **Недоліки:**

- висока вартість — від приблизно 2500 доларів США;
- потребують постійного електроживлення;
- вибагливі у догляді;
- підсвічують око стрільця / стрільчині;
- у разі слабого теплового контрасту (наприклад, удень, коли поверхні прогріті) складно ідентифікувати ціль;
- не можуть «бачити» через теплові екрани та звичайне віконне скло;
- у дощ або сніг якість зображення суттєво погіршується;
- не є універсальним прицільним засобом.

### **Примітка:**

Використання тепловізійної насадки на оптичний приціл з кратністю 1.25–6(8)× робить зброю значно універсальнішою та дає змогу працювати в ширшому спектрі умов.

## Лазерний цілевказівник

### Особливості:

- дозволяє швидко і точно навести на ціль на коротких і близьких дистанціях.

### Переваги:

- швидке наведення зброї, особливо в умовах темряви.

### Недоліки:

- демаскує стрільця / стрільчиню.
- вимагає електроживлення.
- в умовах яскравого освітлення складно побачити точку.
- якщо поверхня цілі погано відбиває промінь (хутро і т.п.), то це суттєво ускладнює або унеможлиблює прицілювання.

### Особливості стрілецької зброї для різних задач, для різних професій:

1. Короткоствольна зброя – для самозахисту. Крім того, зручна для роботи в тісних просторах. Необхідна для задач, коли слід приховати наявність зброї.
2. Автомати зі складаним прикладом — зручніші для професій, які не передбачають участі у вогневому контакті, але і не виключають такої можливості: механіки-водії / водійки, водії / водійки, оператори / операторки БПЛА, НРК та схожі професії.
3. Гвинтівки з «болтовим» затвором — для снайперських задач.
4. Гладкоствольна зброя — для збивання БПЛА та інших вузькоспеціалізованих задач.
5. Кулемети ручні — найкраща зброя для вогневого ураження живої сили противника, але вимагає фізичної сили і витривалості від стрільця / стрільчині.

### Основні наймасовіші зразки озброєнь:

Короткоствольна зброя: ПМ (пістолет Макарова), ТТ (Тульський Токарев) (рідкість) ФОРТ різних модифікацій, Glock різних модифікацій).

А Автомати / штурмові гвинтівки: АК-74, АКСУ-74 калібр 5,45; М4А1, Grot, Brent 2, UAR-15 калібр 5,56; UAR-10 калібр .308Win.

Кулемети: РПК-74; ПКМ, РПД (рідкість), МГ-42 (рідкість), Універсальний кулемет моделі 59 (чеськ. *Univerzální kulomet vzor 59*) (рідкість) калібр 7,62x54; FN Minimi (M249). Також є інші менш поширені.

**Саунд-модератори і глушники шуму** (в піхотних підрозділах, які не виконують спеціальних задач) доцільно використовувати на зброї калібру понад 5,56 для того, щоб не привертати зайвої уваги до стрільця / стрільчині. Також доцільно застосовувати полум'ягасники (особливо — на зброї з тепловізійними прицілами) на всіх видах зброї вночі на передових спостережних позиціях, щоб не демаскувати спалахом.

Тюнінг зброї доцільно проводити ВИКЛЮЧНО тоді, коли стрілець / стрільчиня добре знає і усвідомлює, що і для чого робить. Для АК-74 доцільно встановити буфер віддачі гумовий, це не вимагає втручання в конструкцію зброї (заміна приклада, пістолетної рукоятки, втручання при встановленні планок Пікатіні — майже завжди послаблює конструкцію автомата і в умовах інтенсивних боїв непоодинокі випадки, коли автомат розвалювався під час бою, а тому це треба враховувати).

### **Фактори, які слід знати і враховувати під час навчання і виконання прицілювання та стрільби з вогнепальної зброї:**

- вітер;
- відстань до цілі;
- кут місця цілі;
- сила тяжіння;
- висота над рівнем моря;
- барометричний тиск;
- температура повітря;
- освітлення;
- інші фактори, які впливають на прицілювання та балістику;
- деривація – це відхилення кулі (гранати, снаряда), що обертається під час польоту в повітрі, у сторону обертання – праворуч.

### **ВИСНОВКИ**

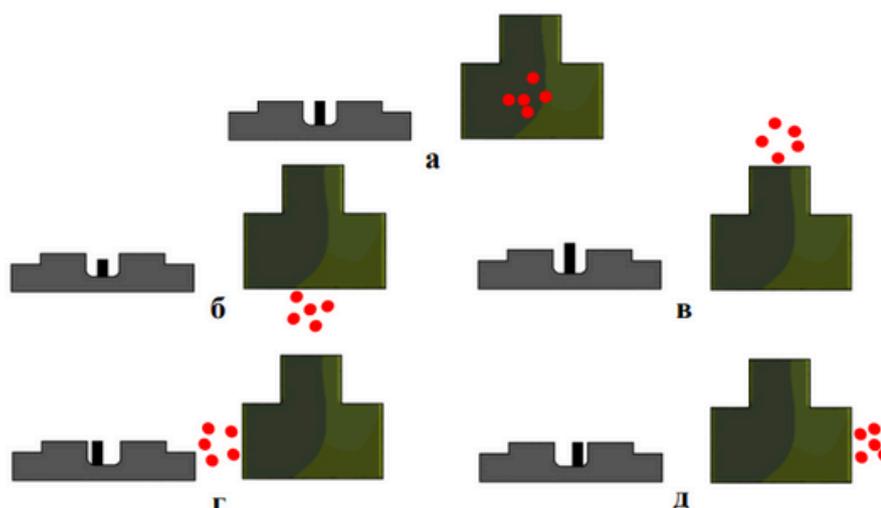
- Зброя — це інструмент для розв'язання певних задач в зоні бойових дій. Оскільки задачі виникають дуже різні, то й інструменти повинні бути відповідні.
- Універсальної зброї, яка була б однаково зручна та ефективна для збиття FPV-дрона, і ураження піхотинця / піхотинки за 800 м, і ураження штурмової групи противника за легким укриттям на відстані 300 м — не існує.
- Тренування дозволяють набути першого вдалого досвіду самозахисту.

## Матеріали для самопідготовки

1. Ballistica. [Як обрати приціл. 10 видів прицільних засобів](#) (дивитися на швидкості 1,5-1,75х).
2. Прапорщик. [Які прицільні засоби вибрати на зброю? Каліматор, оптичний приціл, призматичний чи інший.](#)
3. Visiting the Nutsman! [Як правильно цілитись? Урок 2. Вправи зі зброєю.](#)
4. 10 гірсько - штурмова бригада Едельвейс. [CZ BREN 2 · UAR 15 · АК-74 — чесне порівняння.](#)
5. Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних сил України. [Вогнева підготовка.](#)
6. Командування Сухопутних військ Збройних сил України. [Посібник щодо застосування озброєння іноземного виробництва у Збройних Силах України \(інструкції з використання\). Частина 1 \(стрілецьке озброєння\).](#)
7. [Методичний матеріал по вогневій підготовці для навчання військовослужбовців, призваних за мобілізацією \(загальновійськова підготовка у навчальних центрах, військових частинах, навчальних підрозділах\).](#)
8. М. Ляпа, В. Петренко, О. Судніков та інші. [Вогнева підготовка: навчальний посібник.](#)

## Додаткові корисні матеріали для використання на уроці

1. Visiting the Nutsman! [Як правильно цілитись? Урок 2. Вправи зі зброєю.](#)
2. AR-15. [Посібник з набоїв 5,56 NATO.](#)

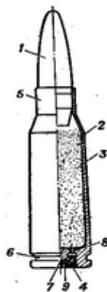


Умовні позначки:

а – рівна мушка; б – дрібна мушка; в – велика мушка; г – мушка притримана ліворуч;  
д – мушка притримана праворуч.

**Рисунок 32** – наслідки помилок під час прицілювання.

Джерело зображення: [Методика підготовки та проведення занять з вогневої підготовки](#). Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних сил України (ст. 103)



Умовні позначки:

1 – куля; 2 – гільза; 3 – пороховий заряд; 4 – капсуль; 5 – дільце;  
6 – проточка; 7 – ковадло; 8 – затравлювальний отвір; 9 – ударний склад.

Рисунок 47 – бойовий набій.

### Балістичні та конструктивні дані патронів зі звичайним (сталеним) осердям

а) для автоматів Калашнікова (АК-74 і АКС-74)

Куля зі сталеним осердям  
Вага кулі 3.4 г

Початкова швидкість кулі 900 м/с  
Кут вильоту мінус 4 хв.  
Дульна енергія кулі 140 кДж/м

Відстань	Кут прицілювання		Кут падіння		Висота трасекторії	Горизонтальна відстань до вершини траєкторії	Повний час польоту кулі	Кінцева швидкість кулі	Енергія кулі у точки падіння
	гр.хв	тис	гр.хв	тис					
100	008	2.2	0 02	0.6	0.02	51	0.12	801	111
200	0 10	2.8	0 06	1.7	0.08	104	0.25	709	87
300	0 13	3.6	0 10	2.8	0.20	159	0.39	623	67
400	0 16	4.4	0 16	4.4	0.40	217	0.57	543	51
500	0 20	5.5	0 25	6.9	0.74	277	0.77	467	38
600	0 26	7.2	0 38	11	1.3	341	1.01	397	26
700	0 34	9.4	0 57	16	2.1	407	1.29	340	20
800	0 43	12	1 21	23	3.3	476	1.60	306	16
900	0 54	15	1 49	30	4.9	543	1.94	285	14
1000	1 07	19	2 20	39	7.1	608	2.34	267	12

б) для кулемета Калашнікова (РПК-74 і РПКС-74)

Куля зі сталеним осердям  
Вага кулі 3.4 г

Початкова швидкість кулі 960 м/с  
Кут вильоту мінус 2 хв.  
Дульна енергія кулі 160 кДж/м

Відстань	Кут прицілювання		Кут падіння		Висота траєкторії	Горизонтальна відстань до вершини траєкторії	Повний час польоту кулі	Кінцева швидкість кулі	Енергія кулі у точки падіння
	гр.хв	тис	гр.хв	тис					
100	0 06	1.7	0 02	0.6	0.02	51	0.11	857	127
200	0 07	1.9	0 05	1.4	0.07	104	0.23	760	100
300	0 10	2.8	0 09	2.5	0.17	159	0.37	671	78
400	0 13	3.6	0 14	3.9	0.35	216	0.53	588	60
500	0 16	4.4	0 22	6.1	0.63	276	0.72	410	45
600	0 21	5.8	0 32	8.9	1.07	339	0.93	437	33
700	0 27	7.5	0 47	13.1	1.73	405	1.18	372	24
800	0 35	9.7	1 09	19.2	2.73	474	1.48	323	18
900	0 44	12.2	1 34	26.1	4.15	544	1.80	298	15
1000	0 56	15.5	2 03	34.2	6.06	612	2.15	279	13

Джерело зображення і таблиць: Управління бойової підготовки Командування Сухопутних військ Збройних сил України. [Керівництво зі стрілецької справи](#) (ст. 41, ст. 122).

Урок 2 Тривалість: 45 хв	Стрілецька підготовка (стрільба з положення лежачи)
-----------------------------	---

## Цілі

### За результатами заняття учні та учениці мають:

- пригадати правила безпечного поводження зі зброєю;
- ознайомитися із видами прицільних пристосувань індивідуальної стрілецької зброї;
- сформувані базові знання про постріл;
- прицільно стріляти з положення лежачи з пневматичної зброї з механічними прицільними пристосуваннями.

## Як вчителю / вчительці підготуватися до заняття

**Особиста підготовка:** займатися стрільбою мінімум 1 раз на 1-2 тижні.

**Теоретична база:** перечитувати спеціалізовану літературу, переглядати відеоуроки авторитетних стрільців та стрільчинь ([Денис Квебек](#), Петро Леусенко [«Федорович»](#), [«Територіальна оборона України G7»](#)).

### Підготовка місця:

- принести та перевірити справність усього необхідного реквізиту;
- провітрити кімнату, приготувати аварійне освітлення;
- обладнати навчальне місце, забезпечивши безпеку: ізоляцію, огорожу, перешкоди для унеможливлення прольоту кульки та рикошетів.

## Реквізит

- Візуальні матеріали (плакати/слайди):

Слайд 1. Зображення лінії прицілювання та траєкторії польоту кулі)

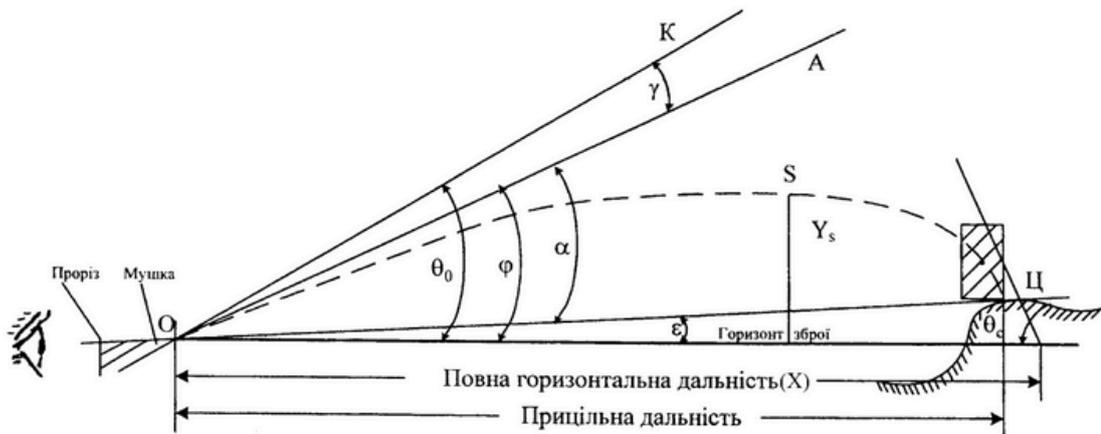
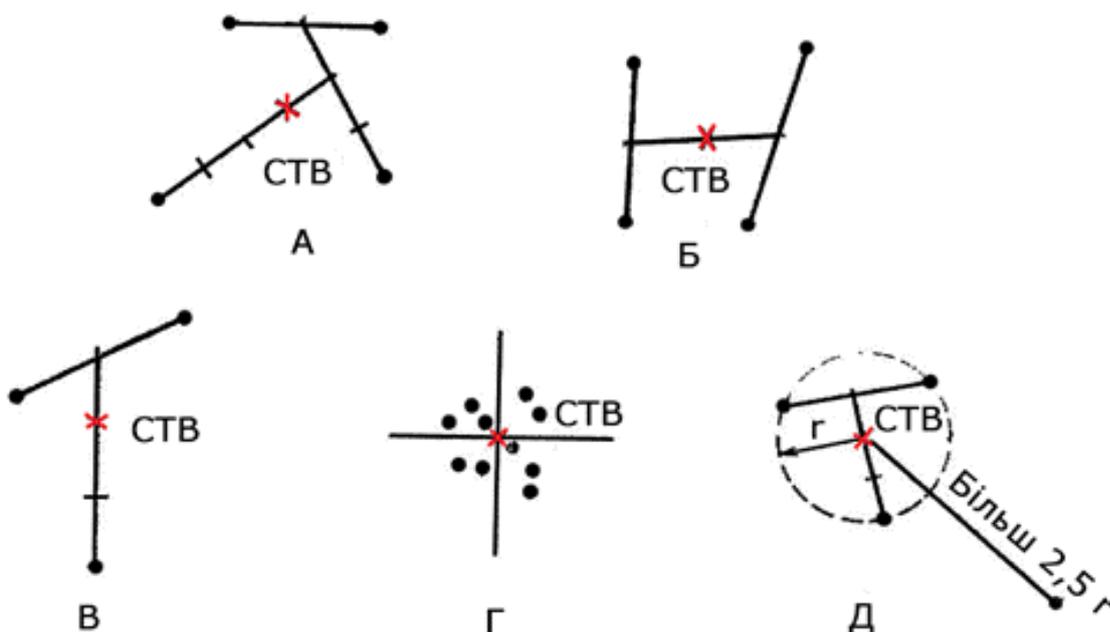


Рисунок 1.2 – Елементи траєкторії (О – точка вильоту; ОА – лінія пострілу; ОЦ – лінія цілі; ОК – лінія кидання;  $\alpha$  – кут прицілювання;  $\varepsilon$  – кут місця цілі;  $\varphi$  – кут підвищення;  $\theta_0$  – кут кидання;  $\gamma$  – кут вильоту; S – вершина траєкторії;  $Y_s$  – висота траєкторії;  $\theta_c$  – кут падіння)

Джерело зображення: М. Ляпа, В. Петренко, О. Судніков та інші. [Вогнева підготовка: навчальний посібник](#) (ст.17).

Ілюстрації різних типів прицільних пристосувань у презентації: відкриті приціли, діоптричні, коліimatorні, оптичні, тепловізійні; комбінації різних прицільних);

Слайд 2. Зображення із наочним зображенням визначення середньої точки влучання <https://ivms.mil.gov.ua/wp-content/uploads/2023/01/kerivnyczstvo-zi-strileczkoyi-zbroyi-5.45mm.pdf> ст. 65 рис. 54;



Джерело: [Керівництво зі стрілецької справи](#)

2. Пневматична зброя з відкритим прицілом (залежно від матеріальної бази в осередку).
3. Каремати — за кількістю зброї.
4. Мішені, кулькові ручки / маркери.
5. Якщо навчання на вулиці: тримачі для мішеней — за кількістю зброї, степлер, маркер, скоби до степлера, шуруповерт, молоток чи інші інструменти, необхідні для встановлення мішеней.

За результатами заняття учні та учениці мають усвідомити, що для виконання влучного пострілу працює комплекс «стрілець / стрільчиня + зброя + прицільні пристосування + набій», а, отже, потрібно ретельно працювати над покращенням кожного компонента.

В рамках шкільного курсу підготовки використовується пневматична. Прицільні пристосування — відкриті (інші можуть бути також, за наявності матеріальної бази).

Отже, кожен і кожна мають навчитися прицілюватися усвідомлено і робити осмислений постріл.

## Формат та план заняття:

- Тип: теоретично-практичне заняття.
- Місце: приміщення довжиною не менше 10-12 м АБО спеціально обладнане подвір'я.
- Умови безпеки: стрільцям та стрільчиням рекомендовано одягати стрілецькі окуляри.

Етап	Зміст та методи	Час (хв)
<b>1. Вступ та правила безпеки</b>	Привітання, мотиваційний інтерактив. Обговорення правил безпечного поводження зі зброєю (4 правила) та на вогневому рубежі.	3
<b>2. Теоретичний блок: прицілювання та постріл</b>	Теорія з демонстрацією (8 хв: 5 хв пояснення + 3 хв питання-відповідь). Ключові теми: постріл, зовнішня балістика (картинка 1), види прицільних пристосувань (картинка 2).	8

<p><b>3. Практика: визначення робочого ока</b></p>	<p>Вправа «Робоче око»: учні та учениці, стоячи або сидячи, на витягнуту руку «прицілюються» великим пальцем на точку. Почергове заплющування очей для визначення, яке око не «зміщує» палець з цілі — робоче око.</p>	<p>2</p>
<p><b>4. Демонстрація та організація</b></p>	<p>Демонстрація прицілювання з положення лежачи з рук від вчителя / вчительки. Об'єднання учнів та учениць у групи. Хто отримав / отримала зброю — той чи та займає рубіж (на карематах).</p> <p>Алгоритм демонстрації:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зайняти положення для стрільби лежачи, зброя без упору на сошки (підставки для зброї) чи інші речі.</li> <li>2. Закцентувати увагу не на ступні, а на положення рук, упор приклада у плече, положення голови.</li> <li>3. Наголосити, що коли позиція зайнята, зброя спрямована в напрямку цілі, тоді відбувається прицілювання. Лікті не відриваємо від землі, приклад вкладаємо надійно в плече.</li> <li>4. Оптимальна тривалість прицілювання 7-10 с.</li> <li>5. Після цього заплющили обидва ока на 3 секунди, розплющили очі, не змінюючи положення тіла і зброї, перевірили, куди націлена зброя.</li> <li>6. Якщо точка прицілювання «з'їхала» вгору — не відриваючи лікті, підсуваємо таз уперед (найкраще за рахунок м'язової сили ніг — носками ступнів упираємося в землю, виконуємо зміщення таза). Якщо точка прицілювання «з'їхала» вниз — відповідно таз відсуваємо назад. Точка змістилася праворуч — таз підсуваємо праворуч, точка «з'їхала» ліворуч — таз рухається також ліворуч.</li> </ol> <p>Повторюємо прицілювання, заплющуємо очі на 3-4 секунди, відкриваємо і виконуємо контроль прицілювання.</p> <p>Цю процедуру повторюємо доти, доки тіло займе таке положення, що заплющування очей не зміщуватиме точку прицілювання.</p>	<p>10</p>

<p><b>5. Практика стрільби: влучність лежачи</b></p>	<p>Після демонстрації практики запитати учнів та учениць, хто вже стріляв / стріляла і має певний досвід. Об'єднати учнів та учениць залежно від досвіду у групи відповідно до кількості пневматичної зброї. Група з пневматичними гвинтівками займає місце на рубежі. Учні та учениці, не залучені на стрілецькому рубежі, вивчають Слайд 1 для глибшого розуміння взаємодії комплексу «Стрілець-зброя-куля та Слайд 2 для того, щоб швидко визначити свою середню точку влучання</p> <p>Учні та учениці переходять до практики виконання пострілу із позиції для стрільби лежачи з рук: три постріли по «пробній» мішені із контролем влучання. Важливо наголосити учням та ученицям на одноманітності прицілювання (не вносити поправки в прицілювання). Наголосити і проконтролювати плавність спуску, рівне дихання.</p> <p>Після того, як всі присутні на рубежі відстріляли по 3 постріли — зброя у відкритому положенні залишається на рубежі під наглядом відповідальної особи, стрільці / стрільчині підходять до мішеней, оцінюють влучання, групи, які закінчили стрільбу, визначають середню точку влучання.</p> <p>Кожен учень / кожна учениця має стріляти з позиції лежачи із рук доти, доки не усвідомить, що таке постріл, як відбувається прицілювання.</p> <p>У діалозі з учнями та ученицями підвести їх до думки, що влучно вистрілити — не аж так легко, навіть із найзручнішого положення. І тому всі стійки покликані допомогти зайняти зручне положення для виконання влучного пострілу швидко і з мінімальним ризиком для стрільця / стрільчині.</p>	<p>17</p>
<p><b>6. Рефлексія та аналіз</b></p>	<p>Аналіз: обговорення кучності. Визначення Середньої Точки Влучання (СТВ) на мішені (Слайд 3).</p>	<p>5</p>

## Навчальні і демонстраційні матеріали до уроку

### 1. Що таке лінія прицілювання?

Лінія прицілювання — це уявна лінія, що проходить через прицільні пристрої (мушку і цілик) до цілі. Її правильне налаштування забезпечує точність стрільби, тому вона є важливим аспектом роботи зі зброєю.

## 2. Основні правила прицілювання

### Рівність мушки та цілика:

- мушка повинна знаходитись рівно посередині цілика.
- верхня частина мушки має бути на одному рівні з краями цілика.
- 

### Стабільне розташування зброї:

- зброю слід тримати міцно і стабільно, щоб уникнути зміщення лінії прицілювання.

### Фокус на мушці:

- око повинно фокусуватись на мушці, а ціль і цілик залишаються трохи розмитими.

### Правильна поза:

- спина пряма, ноги рівні, розташовані трохи ширше плечей для забезпечення стійкості; п'ятки притиснуті до землі.

### Контроль дихання:

- постріл варто виконувати на короткочасній затримці дихання після видиху (повністю або на 1 / 3 частини повітря — для уникнення коливань зброї).

## Демонстраційні матеріали

1. Положення для стрільби лежачи: Територіальна оборона України G7. [Правильне поводження зі зброєю - положення лежачи](#) (від 0:39 до 8:36 на швидкості 2x).
2. Зображення «Мушка і цілик». Джерело зображення: [Профоптика](#).



## Варіанти домашніх завдань

Всім, у кого є можливість, і з дозволу батьків чи опікунів / опікунок, займатися стрільбою під кваліфікованим наглядом дорослих інструкторів / інструкторок у спеціально відведених місцях — тирах. Мінімум 300-400 вдумливих пострілів із контролем влучання (1 пачка кульок, орієнтовна вартість 650 грн).

Головна мета: забезпечити одноманітність влучань при одноманітності прицілювання.

Обов'язково: друкувати декілька мішеней, розміщених поряд; підписувати на мішені час стрільби, у тренувальну мішень робити п'ять пострілів, контроль влучань, в залікову мішень робити п'ять пострілів; зберігати та аналізувати прогрес.

## Додаткові корисні матеріали

1. Територіальна оборона України G7. [Правильне поводження зі зброєю - положення лежачи](#) (для демонстрації на уроці рекомендуємо обрати швидкість відтворення 1,5...1,75).
2. Управління бойової підготовки Командування Сухопутних військ Збройних сил України. [Керівництво зі стрілецької справи](#).
3. Центр оперативних стандартів і методики підготовки Збройних сил України. [Методика підготовки та проведення занять з вогневої підготовки](#).

<b>Урок 3</b> <b>Тривалість: 45 хв</b>	<b>Стрілецька підготовка (стрільба з положення стоячи)</b>
---	--

Це заняття створено, щоб учні та учениці **практично навчилися** «підлаштовувати» тактичну стійку під наявну (отриману) зброю і робити влучний постріл.

## Цілі

**За результатами заняття учні та учениці мають:**

- прицільно стріляти з положення стоячи з пневматичної зброї з механічними прицільними пристосуваннями;
- підготувати навчальне місце для безпечної стрільби;
- зрозуміти, як стріляти влучно.

## Ставлення, що мають формуватися під час уроку

- робота зі зброєю вимагає **відповідальності, акуратності та уваги**;
- головна мета – **ВЛУЧНО** стріляти;
- навчання відбувається **поступово**: від влучності → до швидкості → до стресових факторів.

## Реквізит

### 1. Навчальна зброя:

- дерев'яні макети зброї (для холостих тренувань);
- пневматична зброя (гвинтівка / автомат) з відкритим прицілом – 6-9 шт;
- кульки до пневматичної зброї.

### 2. Обладнання:

- каремати — за кількістю зброї;
- мішені, кулькові ручки / маркери;
- тримачі для мішеней (за потреби), степлер, скоби, шуруповерт / молоток (для встановлення).

### 3. Безпека та супровід:

- стрілецькі окуляри (рекомендовано стрільцям / стрільчиням);
- аптечка (з бинтами і бандажами);
- засоби чищення і змащення зброї;
- візуальний матеріал (проектор / ТБ / плакати);
- аварійне освітлення (для укриття).

## Як вчителю / вчительці підготуватися до заняття

**Особиста підготовка:** займатися стрільбою мінімум 1 раз на 1-2 тижні.

**Теоретична база:** перечитувати спеціалізовану літературу, переглядати відеоуроки авторитетних стрільців та стрільчинь ([Денис Квебек](#), Петро Леусенко [«Федорович»](#), [«Територіальна оборона України G7»](#)).

### Підготовка місця:

- принести та перевірити справність усього необхідного реквізиту;
- провітрити кімнату, приготувати аварійне освітлення;
- обладнати навчальне місце, забезпечивши безпеку: ізоляцію, огорожу, перешкоди для унеможливлення прольоту кульки та рикошетів.

## Формат

**Тип:** практичне відпрацювання.

**Місце:** приміщення довжиною не менше 10-12 м **АБО** спеціально обладнане, огорожене подвір'я.

### Умови безпеки:

- учням та ученицям рекомендовано одягати стрілецькі окуляри;
- у випадку повітряної тривоги – заняття проводиться в укритті;
- для комбінованого уроку з топографією: навчальне місце готується на місцевості (яри, узгір'я) для природного обмеження польоту кульки.

## План заняття

Етап	Зміст та методи	Час (хв)
<b>1. Вступ та безпека</b>	Привітання, мотиваційний інтерактив (3 хв). Обговорення правил безпечного поводження зі зброєю (4 правила) та на вогневому рубежі (2 хв).	5
<b>2. Теоретичний блок: стійки та прицілювання</b>	Теоретична частина з демонстрацією роботи пневматичної зброї (5 хв пояснення + 3 хв питання-відповідь). Ключові питання: 1) Що таке постріл? 2) Види прицільних пристосувань.	5
<b>3. Демонстрація стійки (з макетами)</b>	Практична демонстрація тактичної стійки. Важливо наголошувати на: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ступні — носики стоп повернуті в напрямку мішені;</li> <li>• положення ніг — коліна злегка зігнуті, пружинять;</li> <li>• положення рук — лікті не виступають за ширину тулуба;</li> <li>• лікоть руки, яка виконує спуск, притиснутий до тулуба;</li> <li>• упор приклада у плече — між плечем і ключицею;</li> <li>• положення голови — приклад підноситься до зручної висоти.</li> </ul>	7
<b>4. Практика стрільби (пробна)</b>	Після демонстрації запитати учнів та учениць, хто вже стріляв і мають певний досвід. Об'єднати учнів та учениць залежно від досвіду у групи відповідно до кількості одиниць зброї. Група з пневматичними гвинтівками займає місце на рубежі. Група, яка не перебуває на вогневому рубежі, відпрацьовує з дерев'яними макетами позицію для стрільби. Учні та учениці переходять до практики виконання пострілу із позиції для стрільби зі стійки: три постріли по «пробній» мішені із контролем влучання. Наголосити і проконтролювати плавність спуску, рівне дихання.	10

<b>5. Практика стрільби (залікова)</b>	<p>Вправа 2: 5 пострілів у «залікову» мішень.</p> <p>У діалозі з учнями та ученицями підвести їх до думки, що влучно вистрілити з позиції стоячи, а, тим паче, на «збитому» диханні — складно. І тому всі стійки покликані допомогти зайняти зручне положення для виконання влучного пострілу швидко і з мінімальним ризиком для стрільця / стрільчині.</p> <p>Учні та учениці, не залучені на стрілецькому рубежі, “холостяться” з дерев’яними макетами.</p>	15
<b>6. Рефлексія та Підсумки</b>	<p>Після закінчення стрільб учнями та ученицями необхідно розповісти про купчастість стрільби та показати на прикладі їхніх власних мішеней (кожен і кожна аналізує свою мішень), як визначати середню точку влучання. Кожен та кожна визначають її на своїй «заліковій» групі з 5 пострілів.</p>	3

## Навчальні і демонстраційні матеріали до уроку

- Відео Хартія. [UAR-15: стійка, положення для стрільби, перекладка | Розповідає інструктор «Ібіс» | Частина 3](#) (перегляньте фрагмент до 5 хв)

<p>Урок 4-6 Тривалість: 3х45 хв</p>	<p>Стрілецька підготовка: стрільба з положення стоячи / з коліна / лежачи. Практичні відпрацювання</p>
---	--

## Цілі

За результатами заняття учні та учениці мають:

- **навчитися** свідомо прицілюватися і виконувати **влучний постріл** з різних положень (стоячи, з коліна, лежачи) з пневматичної зброї з механічними прицільними пристосуваннями;
- **сформувати** базові навички виконання пострілу в умовах, наближених до стресових (шум, втома, «збите» дихання);
- **ефективно працювати** в групі, чітко чути та виконувати команди;
- **принцип поступовості**: зростання відбувається від простого до складного:
  - Влучно стріляти.
  - Стріляти швидко, зберігаючи влучність.
  - Додавати стресові фактори.

Ставлення, що мають формуватися:

- робота зі зброєю вимагає **відповідальності, акуратності та підвищеної уваги**;
- необхідно **влучно** стріляти, а не просто стріляти.

## Ключові питання заняття

- Як контролювати та заспокоїти дихання під час прицілювання?
- Як забезпечити плавний спуск (уникнути смикання)?
- Як безпечно поводитися зі зброєю для себе та оточення?
- Як правильно обрати та швидко зайняти оптимальну стійку для влучного пострілу?

## Реквізит

Навчальна зброя:

- дерев'яні макети зброї (для холостих тренувань);
- пневматична зброя (гвинтівка / автомат) з відкритим прицілом – 6-9 шт;
- кульки до пневматичної зброї.

**Обладнання:**

- каримат — за кількістю зброї;
- мішені, кулькові ручки / маркери;
- тримачі для мішеней (за потреби), степлер, скоби, шурупокрут / молоток (для встановлення).

**Безпека та супровід:**

- стрілецькі окуляри (рекомендовано стрільцям / стрільчиням);
- аптечка (з бинтами і бандажами);
- засоби чищення і змащення зброї;
- візуальний матеріал (проектор / ТБ / плакати);
- аварійне освітлення (для укриття).

## Як підготуватися до заняття (для вчителя / вчительки)

**Особиста підготовка:** Займатися стрільбою мінімум 1 раз на 1-2 тижні.

**Теоретична база:** перечитувати спеціалізовану літературу, переглядати відеоуроки авторитетних стрільців та стрільчинь ([Денис Квебек](#), Петро Леусенко [«Федорович»](#), [«Територіальна оборона України G7»](#)).

**Підготовка місця:**

- принести та перевірити справність усього необхідного реквізиту;
- провітрити кімнату, приготувати аварійне освітлення;
- обладнати навчальне місце, забезпечивши безпеку: ізоляцію, огорожу, перешкоди для унеможливлення польоту кульки та рикошетів.

## Формат

**Тип:** практичне відпрацювання.

**Місце:** приміщення довжиною не менше 10-12 м АБО спеціально обладнане, огорожене подвір'я.

**Умови безпеки:**

- учням та ученицям рекомендовано одягати стрілецькі окуляри;
- у випадку повітряної тривоги – заняття проводиться в укритті;
- для комбінованого уроку з топографією: навчальне місце готується на місцевості (яри, узгір'я) для природного обмеження польоту кульки.

## План заняття

Етап	Зміст та методи	Час
<b>1. Вступ та нагадування про правила безпеки</b>	Привітання і мотиваційний інтерактив (3 хв). Перегляд та обговорення новини про нещасний випадок із зброєю на уроці: <a href="#">трагедія</a> сталася 22 листопада 2023 року у Пнівському ліцеї. Тоді на гуртку «Влучний стрілець» учень при перезаряджанні пневматичної гвинтівки з необережності здійснив постріл в іншого учня. Куля калібру 4,5 мм поцілила в груди. Від поранення 14-літній хлопець помер до приїзду швидкої допомоги.	5 хв
<b>2. Нагадування про правила безпеки</b>	Нагадування правил безпечного поводження зі зброєю (4 правила) та на вогневому рубежі (4 хв). Теоретична частина з демонстрацією роботи пневматичної зброї (4 хв: 1 хв пояснення + 3 хв питання-відповідь).	5 хв
<b>3. Організація та розподіл</b>	Практична демонстрація різних стійок (з макетами). З'ясування наявності травм / обмежень на фізичні навантаження. Об'єднання учнів та учениць у групи за досвідом.	10 хв
<b>3. Базова практика: влучність</b>	Нагадати, як тримати тактичну стійку, займати позиції для стрільби (стоячи / з коліна / лежачи). Вправа 1: Практика виконання пострілу з різних позицій (10 пострілів). Контроль: одноманітність прицілювання, плавність спуску, рівне дихання.	25 хв
<b>3. Рефлексія (I)</b>	Обговорення купчатості стрільби на прикладі мішеней учнів та учениць.	10 хв
<b>4. Стресова практика: втома</b>	Вправа 2: Стрільба на втомі: Зайняти позицію → 2 постріли → 10 відтискань / присідань → 3 постріли → 10 відтискань / присідань → 2 постріли → 10 відтискань / присідань → 3 постріли. Учні та учениці, які не стріляють, виконують холості тренування з макетами. Стрільба виконується по команді (за належної дисципліни — сумарно до 10 хвилин на групу). Учні та учениці, які не стріляють, виконують холості тренування з макетами. Ті, хто за станом здоров'я, не мають змогу виконати вправу з додатковими навантаженнями, продовжують виконувати вправу 1.	35 хв

<b>4.1 Стресова практика: втома</b>	<p>Вправа 2: Стрільба на втомі: Зайняти позицію → 2 постріли → 10 відтискань / присідань → 3 постріли → 10 відтискань / присідань → 2 постріли → 10 відтискань / присідань → 3 постріли.</p> <p>Учні та учениці, які не стріляють, виконують холості тренування з макетами. Стрільба виконується по команді (за належної дисципліни – сумарно до 10 хвилин на групу).</p> <p>Учні та учениці, які не стріляють, виконують холості тренування з макетами.</p> <p>Переконайтесь, що кожен та кожна за заняття зробили мінімум один підхід зі стрільби.</p> <p>Ті, хто за станом здоров'я, не мають змоги виконати вправу з додатковими навантаженнями, продовжують виконувати вправу 1.</p>	30 хв
<b>5. Аналіз стійок</b>	<p>Діалог: у діалозі з учнями та ученицями підвести їх до думки, що влучно вистрілити з позиції стоячи, а, тим паче — на «збитому» диханні — складно. І тому всі стійки покликані допомогти зайняти зручне положення для виконання влучного пострілу швидко і з мінімальним ризиком для стрільця / стрільчині.</p>	5 хв
<b>6. Усвідомлення та підсумки</b>	<p>Переконайтесь, що учні та учениці усвідомили вимоги до стійки (природність, мінімізація силуету, швидкість маневрування).</p> <p>Обговорити: Що допомогло / завадило влучній стрільбі на втомі?</p>	5 хв
<b>7. Завершальні настанови</b>	<p>Обговорення та призначення домашніх завдань.</p>	5 хв

## Навчальні і демонстраційні матеріали до уроку

- Відео Хартія. [UAR-15: стійка, положення для стрільби, перекладка | Розповідає інструктор «Ібіс» | Частина 3](#) (перегляньте фрагмент до 5 хв)

Урок 7 Тривалість: 45 хв	Ручні гранати і гранатомети. Безпека при поводженні з ручними гранатами та ручними гранатометами
-----------------------------	---

## Цілі

### За результатами заняття учні та учениці мають:

1. ознайомитися з типами, будовою та правилами безпеки при поводженні з ручними гранатами та ручними гранатометами;
2. знати та чітко дотримуватися Золотого правила поводження з ручними гранатами: граната окремо, запал окремо;
3. знати порядок дій при виявленні нерозірваної гранати;
4. розуміти головну небезпеку при стрільбі з гранатомета та усвідомлювати правила безпечної зони позаду гранатометника;
5. усвідомлювати вирішальний вплив точності визначення дистанції та погодних факторів (вітер, температура) на точність стрільби з гранатомета та вміти брати поправки.

## Ключові питання заняття

1. Як правильно переносити, зберігати та готувати до метання ручну гранату?
2. Які дії **категорично заборонено вчиняти** при поводженні з бойовою гранатою?
3. Що таке **«небезпечна зона»** при стрільбі з гранатомета і чому в ній не можна перебувати?
4. Як впливає **вітер** та **температура** на політ реактивної гранати і точність пострілу?

## Реквізит

- проєктор;
- навчальні / страйкбольні макети ручних гранат (Ф-1, РГД-5, РГО, РГН) та запалів (УЗРГМ-2, УДЗ);
- плакати або схеми «Небезпечна зона гранатомета»;
- таблиця або слайд «Вплив температури» на траєкторію польоту реактивної гранати;
- таблиця або слайд «Вплив вітру» на траєкторію польоту реактивної гранати.

## Як підготуватися до заняття (для вчителя / вчительки)

- **перевірити** справність відеообладнання;
- **перевірити** наявність та стан навчальних макетів;
- **підготувати** схеми / малюнки, що демонструють небезпечну зону позаду гранатомета (сектор 90°, радіус 30 м);
- **вивчити** таблицю поправок на температуру / вітер, щоб пояснити її простими словами;
- **створити** картки або список ключових заборонених дій, щоб акцентувати на них увагу.

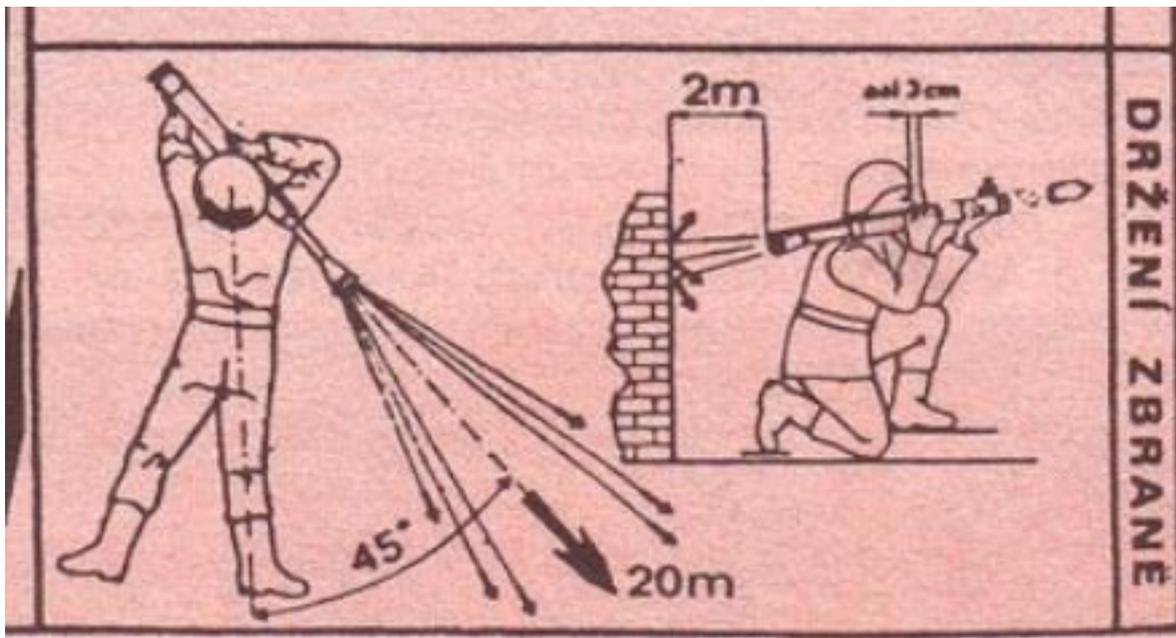
### План заняття

Етап	Зміст та методи	Час
<b>1. Вступ</b>	<p>Обговорення теми ефективності гранат, створення зацікавлення до контексту уроку.</p> <p>Перегляньте відео застосування гранат. Перед переглядом задати учням та ученицям наступні питання: Наскільки гранати ефективні у бою? Якщо граната Ф-1 вибухне в кімнаті розміром 5м x 5м, чи всі там присутні загинуть?</p> <p><b>УВАГА!</b> Відео демонструвати без звуку! Попередити учнів та учениць, що буде продемонстровано момент метання гранат та вибух. При цьому не буде видно результатів уражень та крові. Учні та учениці, які не бажають переглядати відео - можуть відвернутися або вийти – обов'язково про це сказати перед початком відео.</p> <p>Факти ICTV. Новини. <a href="#">На Закарпатті депутат підірвав гранати у будівлі сільської ради під час засідання сесії</a></p> <p>Після перегляду обговорити з учнями та ученицями наступне:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Чи відповідально присутні в залі ставляться до власної безпеки?</li> <li>• Як повинні були діяти люди в залі?</li> <li>• Чи можлива подібна ситуація в інших (зокрема Вашому) населеному пункті?</li> <li>• Чи є у Вас турнікет тут і зараз?</li> </ul>	10 хв
<b>2. Ознайомлення з гранатами ЗСУ</b>	<p>Перегляд відео для ознайомлення з основними ручними гранатами, які стоять на озброєнні в ЗСУ. Демонстрація відео (Хлопці з лісу. <a href="#">Гранати Ф-1, РГД-5, РГО, РГН</a>, на швидкості відтворення 1,5х).</p>	10 хв
<b>3. Ознайомлення з гранатометами</b>	<p>Перегляд відео про РПГ-7 і пояснення принципу його роботи та застосування.</p> <p>Продемонструйте відео. <a href="#">Ай Телл. ВСЕ, ЦО ВИ МАЄТЕ ЗНАТИ ПРО РПГ-7   ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?</a> (на швидкості 1,75х)</p>	5 хв

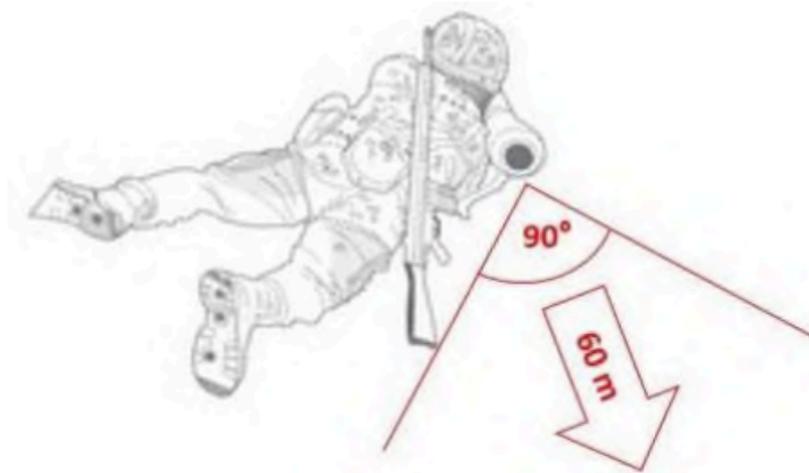
<b>4. Правила безпеки з ручними гранатами</b>	<p>Обговорення основних правил поводження: перенесення, зберігання, заборонені дії.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перенесення та зберігання (золоте правило): граната окремо, запал окремо. Захист від вологи, ударів.</li> <li>2. Огляд: здати для знищення при виявленні іржі, тріщин, зеленого нальоту.</li> <li>3. Заряджання: тільки перед самим метанням.</li> <li>4. Заборонені дії: не розбирати, не усувати несправності, не носити за кільце.</li> </ol>	<p>3 хв</p>
<b>5. Метання та дії при нерозірваній гранаті</b>	<p>Розбір алгоритму дій до, під час і після кидка, включно з критичними ситуаціями.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перед кидком: здійснювати виключно з-за укриття; перевірити зони ураження (радіус 25-50 м); гучно попередити: «Осколки!».</li> <li>2. Після кидка: негайно сховатися; час очікування (10 секунд).</li> <li>3. Критична ситуація: якщо чека висмикнута, а скоба відпущена — кидок негайний — і в укриття!</li> <li>4. Нерозірвана граната: категорично НЕ ПІДХОДИТИ і НЕ ТОРКАТИСЯ! Позначити зону метання, доповісти керівнику / керівниці.</li> </ol>	<p>4 хв</p>
<b>6. Безпека при стрільбі з гранатометів</b>	<p>Пояснення поняття «небезпечна зона» позаду гранатометника, демонстрація плаката або схеми.</p> <p>Безпека при поводженні з гранатометами одноразового застосування.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ключове правило: запобігання реактивному струменю.</li> <li>2. Небезпечна зона (задня півсфера): сектор 90°, радіус не менше 15-60 м. Заборонено, щоб в цій зоні перебували люди та боєприпаси.</li> <li>3. Стрільба із закритих приміщень та тісних позицій: заборонена (крім спеціалізованих, зокрема з певними особливостями застосування).</li> </ol>	<p>5 хв</p>
<b>7. Вплив вітру та температури</b>	<p>Коротке пояснення впливу погодних умов на траєкторію гранати (демонстрація таблиці чи слайду).</p> <p>Вплив вітру та температури.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вітер: створює боковий тиск на хвостову частину гранати з оперенням.</li> <li>Ефект: граната зноситься у напрямку, протилежному вітру.</li> <li>2. Прицілювання: стрілець повинен брати поправку на вітер (перемістити приціл за вітром), щоб скорегувати траєкторію у бік цілі.</li> <li>3. Температура: впливає на швидкість горіння пороху.</li> </ol> <p>Продемонструйте наочно на макеті пострілу РПГ та продемонструйте плакат / слайд.</p>	<p>3 хв</p>
<b>8. Підсумки та закріплення</b>	<p>Повторення ключових правил і висновків, коротке тестове опитування або усна рефлексія.</p> <p>Повторіть ключові питання заняття і переконайтеся, що учні та учениці знають, де знайти відповіді на них.</p>	<p>5 хв</p>

## Графічні матеріали для демонстрації

- Ілюстрація реактивного струменя
  - Реактивний струмінь RPG-75



- Реактивний струмінь Pzf3 IT



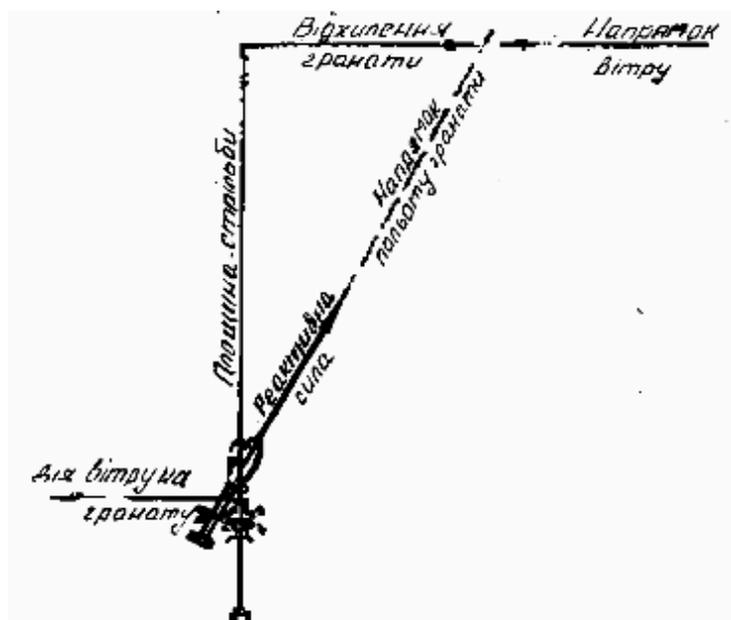
## Вплив температури на політ гранати

Відхилення температури повітря від табличної (+15 С) викликає змінення дальності польоту гранати, збільшуючи її при стрільбі в літніх умовах і зменшуючи взимку; тому необхідно при температурі повітря вище нуля маховичок температурної поправки встановити на знак «+», а при температурі повітря нижче нуля встановити на знак «-».

Стрільбу з використанням механічного прицілу виконувати при температурі вище нуля — по додатковій мушці, а при температурі повітря нижче нуля - по основній мушці.

Зустрічний вітер зменшує, а попутний збільшує дальність польоту гранати. При цьому слабкий та помірний вітер істотного впливу на політ не здійснює і поправки на такий вітер не вводяться. При сильному зустрічному вітрі прицілюватися у верхній край цілі, а при сильному попутному — в нижній.

Боковий вітер значно впливає на політ гранати, відхиляючи її в сторону, звідки дме вітер, наприклад, при вітрі справа граната відхиляється вправо, а при вітрі зліва — вліво. Таке явище обумовлено тим, що боковий вітер, діючи на стабілізатор гранати, повертає її головну частину на вітер і під дією реактивної сили, спрямованої вздовж осі, граната відхиляється від площини стрільби вбік, звідки дме вітер.



Вплив бокового вітру на політ гранати при роботі реактивного двигуна. Напрямок і швидкість вітру можуть бути визначені на власний розсуд — відповідно до спостережень за дією вітру на легкі предмети (нитку, хустку, дим, траву, гілки дерев і т. ін.) та особистим відчуттям.

Предмети	Слабкий вітер (2-3 м/с)	Помірний Вітер (4-6м/с)	Сильний вітер (8-12м/с)
Нитка	Відхиляється незначно	Відхиляється сильно	Тримається горизонтально
Хустка	Коливається і ледь майорить	Майорить	Рветься з рук
Дим з труби	Відхиляється незначно	Відхиляється і тягнеться	Різко відхиляється і розривається
Трава	Коливається	Нахиляється до землі тягнеться	Стелиться по землі
Гілки дерев	Коливаються гілки дерев і листя	Відхиляються тонкі гілки і сильно коливаються листя	Відхиляються великі гілки

**127.** Під час стрільби при боковому вітрі необхідно враховувати поправку на боковий вітер, обираючи поділки шкали бокових поправок в тій частині сітки, звідки дме вітер, або виносячи точку прицілювання в ту сторону, куди дме вітер, користуючись наступною таблицею:

Боковий помірний вітер (4 м/с) під кутом 90° до площини стрільби, м				
Поправки (заокруглено)				
Дальність Стрільби , м	в поділках шкали бокових поправок		в фігурах танка	
	в	в	при фланговому русі (довжина танка 6,9 м)	при фронтальному русі (ширина танка 3,6 м.)
<b>При стрільбі пострілами ЦГ - 7В</b>				
100	1,5	1,4	-	½
200	1,5	2,7	½	1
300	1,5	4,1	½	1
400	1,5	5,5	1	1½
500	1,5	6,9	1	2
<b>При стрільбі по стрілах ЦГ - 7ВМ</b>				
100	1	0,8	-	½
200	1	2,2	½	½
300	1	3,3	½	1
400	1	3,8	½	1
500	1	4,4	1	1½

## Додаткові матеріали

1. Ukrainian Military Pages. [Військова бібліотека: гранати, гранатомети, вогнемети.](#)
2. Хлопці з лісу. [Гранати Ф-1, РГД-5, РГО, РГН.](#)
3. big tato. [РГН vs РГО: Розкриваємо секрети радянських ручних гранат.](#)
4. big tato. [Ручні гранати РГД-5 та Ф-1: повний гайд для початківців і досвідчених.](#)
5. Bungalo Barbudos UA. [Граната Ф-1. Розпаковуємо НОВИЙ ящик. Як метати? ТТХ. Ручна Уламкова Оборонна Дистанційна граната.](#)
6. Територіальна оборона України G7. [Ручна осколкова граната Ф 1 Підготовка до застосування.](#)
7. Хлопці з лісу. [М67 та DM51 - коротко про гранати НАТО в Україні \(2:00-8:30, швидкість відтворення 1,75\).](#)
8. UkrainelsFighting. [Наступальна граната М67 американка. Інструкція.](#)
9. bigtato. [Фінська ручна граната М/50 Sirpalekäsikranaatti та інші унікальні зразки зброї.](#)
10. Хлопці з лісу. [ПІДСТВОЛЬНИК: Кілька слів про ГП-25.](#)
11. Хлопці з лісу. [Гранатомет Форт-600А.](#)
12. Хлопці з лісу. [Коротко про РГВ-90 Матадор RGW-90 Matador.](#)
13. Ай-Телл. [ВСЕ, ЩО ВИ МАЄТЕ ЗНАТИ ПРО РПГ-7 | ЯК ЦЕ ПРАЦЮЄ?](#) (анімація, на швидкості 1,75x).
14. Рекрутинг 21 ОМБр. [РПГ-7 та боєприпаси до нього](#) (на швидкості відтворення 2x).
15. recruiting21ombr. [Огляд: протитанковий гранатомет АТ4](#) (на швидкості 1,75x).
16. recruiting21ombr. [Огляд: шведський одноразовий ручний гранатомет АТ](#) (на швидкості 1,75x).
17. recruiting21ombr. [Огляд: протитанковий гранатомет одноразового використання RPG-75.](#)

## Роздаткова картка А4: ручні гранати (заходи безпеки та характеристики)

Дотримання цих правил гарантує безпеку вам, вашим побратимам та посестрам!

- **Граната окремо, запал окремо!**
  - Запал вкручується у корпус гранати **лише** безпосередньо перед метанням або перед бойовим виходом.
  - Зберігайте запали та гранати в окремих відділеннях (сумок, підсумків).
- **Перенесення:** носіть гранати тільки у спеціальних сумках / підсумках таким чином, щоб кільце чеки не виглядало. **Категорично заборонено** носити гранати, тримаючи їх за кільце чеки або поза сумкою.
- **Огляд:** регулярно оглядайте гранати та запали. При виявленні **іржі, тріщин, вм'ятин або зеленого нальоту** на запалі – **не використовувати!** Здати для знищення.
- **Захист:** оберігайте гранати від ударів, вологи, вогню, бруду та прямих сонячних променів.
- **Дії при кидку:** кидок проводити тільки з-за **надійного укриття** (окоп, бруствер), товста стіна з цегли чи бетону. Перед кидком **гучно** попередити: **«Граната!»**
- **Після кидка:** негайно впасти на дно окопу або сховатися. Не виходити з укриття до вибуху.
- **Нерозірвана граната:** якщо граната не вибухнула – **не підходити! Не торкатися!** Позначити зону метання і доповісти керівнику / керівниці (саперові / саперці).

## Джерела :

- Міністерство оборони України. Головне командування Сухопутних військ Збройних Сил України. [Настанова зі стрілецької справи. Ручні гранати.](#)
- PSDinfo. [M67.](#)
- Управління по роботі з сержантським складом Збройних Сил України. [Кишеньковий довідник сержанта \(старшини\) щодо використання деяких засобів вогневого враження \(2.0 \(ст.27\).](#)
- bigtato. [Фінська ручна граната M/50 Sirpalekäsikranaatti та інші унікальні зразки зброї \(15:00-24:00\).](#)
- Ukrainian Military Pages. [Військова бібліотека: гранати, гранатомети, вогнемети.](#)

Тип гранати	Зображення	Вид / Призначення	Маса гранати (приблизно) / вибухової речовини	Ефективний (гарантований) радіус ураження	Особливості
Ф-1		Противіхотна, оборонна	600 г / 60 г	7 м (радіус розльоту до 200 м)	Уламки нерівномірні, частина з них як пил, а частина важкі. Метати тільки з-за укриття.
РГ-Д-5		Противіхотна, наступальна	310 г / 110 г	5 м (радіус розльоту до 25 м)	Уламки легкі. Можна кидати на ходу (при наступі).
РГО		Противіхотна, оборонна	530 г / 92 г	12 м (радіус ефективного ураження) 120 м (радіус розлітання осколків гранати, які мають вбивчу силу, м)	Має ударно-дистанційний запал (вибухає при ударі або через 3.2–4.2 сек).
РГН		Противіхотна, наступальна	310 г / 114 г	8 м (радіус ефективного ураження) 24м (радіус розлітання осколків гранати, які мають вбивчу силу, м)	Має ударно-дистанційний запал (вибухає при ударі або через 3.2–4.2 сек).
М67 (США)		Противіхотна, наступальна	400 г / 185 г	Радіус ураження 15 метрів, а радіус ефективного ураження - 5 метрів, хоча деякі осколки можуть розлітатися на відстань до 250 метрів	Сферична форма. Запобіжна скоба (чека) має додатковий елемент.
DM51 (Німеччина)		Універсальна (модульна)	Оборонна: 430 г / 60 г Наступальна: 154 г / 60 г	радіус ураження – 10 м / оборонний варіант: розліт осколків – 100 м	Унікальність: Може використовуватись як оборонна і наступальна (зняти деталь корпусу).
М/50 (Фінляндія)		Противіхотна, оборонна	600 г / 60 г	7 м (радіус ефективного ураження) 120 м (радіус розлітання осколків гранати, які можуть мати вбивчу силу, м)	Характерний рифлений корпус конусної форми

## Роздаткова картка А4: ручні гранатомети

### I. Небезпека реактивного струменя та правила безпеки

Головна небезпека при стрільбі з гранатомета — **реактивний струмінь (викид порохів газів та полум'я) позаду гранатомета** (висока температура та тиск).

- **Небезпечна зона позаду гранатометника:**
  - Сектор **90°** позаду гранатомета.
  - Радіус небезпечної зони: **мінімум 20 метрів** (для деяких систем більше).
  - **Заборонено у зоні позаду гранатометника:** перебувати людям, розміщувати боєприпаси або легкозаймисті речовини.
- **Стрільба з укриття:** дульна частина гранатомета повинна знаходитися **не ближче 20 см** від бруствера, стіни чи іншого укриття.
- **Закриті приміщення:**
  - **Більшість** гранатометів **заборонено** використовувати у кімнатах, бліндажах (смертельна травма стрільцю / стрільчині).
  - **Виняток:** системи, спеціально розроблені для стрільби з приміщень (NLAW, Javelin).
- **Вплив вітру (увага!):** боковий вітер зносить гранату **у напрямку, протилежному вітру** (шляхом тиску на оперення). Тому цілитися потрібно за **вітром**.

### II. Характеристики поширених гранатометів одноразового використання (наступна сторінка)

Тип гранатомета	Зображення	Ключові візуальні характеристики	Призначення	Ефективна дальність	Мінімальна дистанція
<b>РПГ-22</b>		<p>Циліндрична розсувна труба, має складну мушку та діоптр.</p>	<p>Знищення бронетехніки та укріплень.</p>	<p>150 (прямий постріл) – 250 м (прицільна дальність)</p>	<p>20 м (для зведення гранати)</p>
<b>АТ4 (Швеція)</b>		<p>Довга гладка труба, великий прицільний механізм, часто зелений колір.</p>	<p>Протитанковий.</p>	<p>300 м</p>	<p>~10 м (для зведення гранати)</p>
<b>PANZERFAUS T 3 (Німеччина)</b>		<p>Мінімальна безпечна відстань від задньої частини гранатомета до стіни або до людей під час здійснення пострілу – 2 м.</p>	<p>Знищення танків та іншої броньованої техніки противника.</p>	<p>Ефективна дальність стрільби – 300 м (вночі) / 400 м (вдень)</p>	<p>20 м (мінімальна)</p>
<b>RRG-75 (Чехія)</b>		<p>Компактний, має спеціфичний розсувний механізм.</p>	<p>Протитанковий, легкий.</p>	<p>200 м</p>	<p>2 м (для зведення гранати)</p>

<b>Урок 8</b> <b>Тривалість: 45 хв</b>	<b>Практика поводження з гранатами</b>
---	--

**Мета:** це заняття створено, щоб учні та учениці практично відпрацювали метання ручних гранат і елементи тактики із застосуванням цього важливого виду озброєння — гранат.

## Цілі

**За результатами заняття учні та учениці мають:**

- знати випадки застосування ручних гранат в обороні та штурмі;
- знати, як безпечно підготувати гранату до метання та обрати укриття;
- розуміти основні тактичні варіанти застосування гранат бойовою двійкою (при штурмі / зачистці);
- дізнатись про методи зниження ефективності ворожих гранат (обладнання позиції);
- вміти при прильоті гранати на свою позицію або команді/вигуку «Граната!» негайно впасти, схрестивши ноги (для захисту стегнових артерій);
- вміти влучно метати тренувальну гранату (на 15-30 м) у ціль (діаметр 3 м) з укриття (імітація оборонного бою);
- вміти влучно метати тренувальну гранату (на 15-20 м) у меншу ціль (наприклад, шини) з маневром в укриття (імітація штурму);
- застосовувати різні техніки метання: кистю (у кущах / гілках) та заочування (у приміщеннях).

## Правила безпеки (повідомити на початку заняття)

- робота з вибуховими речовинами вимагає особливої відповідальності, обережності, уваги;
- перш ніж метнути гранату, слід обрати укриття для себе;
- треба влучно метати гранату;
- якщо хтось вигукнув «Граната!», необхідно негайно впасти і притиснутися до землі, бажано в заглиблення, при цьому схрестити ноги;
- якщо знайшли предмет, схожий на гранату чи запал — не торкатися та повідомити правоохоронців та правоохорониць;
- для безпеки учнів та учениць, які відпрацьовують метання гранат, — одягати шоломи, бронежилети, РПС.

## Як підготуватися до заняття (для вчителя / вчительки)

- практикувати метання гранат мінімум 1 раз на 4 тижні;
- вивчати спеціалізовану літературу, переглядати відео, зокрема ту, що вказана у цьому сценарії;
- принести до навчального місця (ізольована частина подвір'я, шкільний стадіон, укриття, парк тощо) тренувальні ручні гранати, металеві — не менше 4 шт, гумові — не менше 6 шт. Гранати слід пофарбувати червоним кольором або приклеїти червоний чи синій скотч — щоб швидше знаходити після метання;
- принести шоломи, бронежилети, РПС, макети автоматів — не менше 2-3 шт кожної позиції;
- переконатися, що всі тренувальні предмети дійсно вихолощені;
- приготувати візуальний матеріал і обладнання для транслявання (проєктор / телевізор / плакати) і перевірити справність техніки, за потреби — наявність запасного живлення;
- підготувати позицію для метання з укриття (окоп, заглиблення, якщо такі відсутні — метати з-за кута будівлі);
- переконатися, що сторонні особи не можуть зайти у зону тренувань;
- приготувати аптечку з турнікетами, бинтами і бандажами.

## Реквізит

1. **Засоби індивідуального захисту (ЗІЗ):** захисні шоломи, бронежилети, РПС (ременно-плечові системи) з підсумками для гранат та сумками скидання – по 2-3 комплекти.
2. **Навчальні засоби:** макети автоматів – 2-3 шт.
3. **Тренувальні гранати:** гумові (імітація наступальних) – 6 шт; металеві (імітація оборонних, напр., Ф-1) – 6 шт.

*Примітка:* гранати слід пофарбувати або маркувати яскравим скотчем для швидкого пошуку.

1. **Мішені:** автомобільні покришки (2 шт.), мішені з фанери, картонні коробки.
2. **Розмітка:** біла товста мотузка, пісок або тирса для відмічання зони влучання (діаметр 3 м та 0,6x1,2 м).
3. **Наочність:** фліпчарт або дошка для зображення тактичних схем.
4. **Безпека:** аптечка з турнікетами, бинтами, бандажами.

## Ключові питання заняття

- Як застосувати гранати безпечно для себе та своїх? (Робота з укриття, попереджувальний вигук «Граната!»).
- Як обрати укриття для здійснення метання? (Окопи, вирви, стіни з цегли товщиною не менше 380 мм або бетонні стіни. Якщо ви обладнуєте позицію для утримання — затягніть сітками вікна і отвори в будівлях, сітки над окопами, норами, ходами).
- Які варіанти підходу до ворожої позиції для застосування гранат можна відпрацювати? (якщо працює двійка — то: **Варіант 1.** Один подавлює ворожу позицію / нору вогнем, інша заходить з боку, щоб не влізти в зону ураження і метає гранати. **Варіант 2.** Двійка іде по траншеї один за одною безпосередньо, перший несе в сумці скидання магазинів 4-6 гранат і веде вогонь, друга бере гранати з його сумки і метає через нього. **Варіант 3.** У приміщенні. Група підходить до отвору (дверного чи віконного, чи пробоїни в стіні). Перший тримає отвір під вогневим контролем, друга зачочує гранату, присівши за першим.

## Формат

Заняття на підвір'ї спеціально обладнаному, огороженому, із наявністю викопаного окопу / щілини / позиції СП (спостережного посту) або в будівлі для тренувань — залежно від можливостей осередку. У випадку повітряної тривоги — заняття проводиться в укритті. Якщо навчання відбувається у складі комбінованого уроку у поєднанні із топографією — то навчальне місце готується на місцевості, визначеній для заняття з горбистим рельєфом.

Рекомендується знайти можливість записати заняття з квадрокоптера або з камер, встановлених над навчальним місцем — щоб кожен і кожна змогли проаналізувати свою роботу. **Обов'язково** попередити, що буде запис, і ті, хто не бажає — працюють після вимкнення запису.

## Корисні матеріали

Ukrinform. [Штурм позицій – це важлива військова тактика, яка вимагає високого рівня підготовки.](#)

## План заняття

Етап	Зміст та методи	Час
<b>1. Організаційний вступ</b>	Привітання, короткий діалог про попередній досвід учнів та учениць, пояснення мети заняття.	2 хв
<b>2. Мотивація та візуальний приклад</b>	Перегляньте <a href="#">відео</a> . Попросіть учнів та учениць звернути увагу на момент метання та зайняття укриття. Обговоріть: «Що тут пішло не так? Чому?».	3 хв
<b>3. Інструктаж з техніки безпеки</b>	Ознайомити щодо техніки безпеки на навчальному місці та при взаємодії з гранатами (відповідно до розроблених інструкцій, але, крім того, наголосити, що: 1) всі дії виконувати виключно по команді; 2) на рубежі для метання перебувають лише безпосередньо залучені учні та учениці; 3) захисні шоломи одягати перед висуванням на навчальний рубіж і скидати після виходу з нього; 4) інші моменти — ситуаційно). Проведіть демонстрацію правильної пози. Перевірте шоломи, бронежилети, вкажіть, де межа зони безпеки.	5 хв
<b>4. Ознайомлення з гранатами та спорядженням</b>	Показ тренувальних гранат (гумові, металеві), пояснення їх призначення, демонстрація правильного розміщення на РПС. Наголосіть на різниці між «оборонними» і «наступальними» гранатами. Покажіть, як нести гранати для штурму й оборони.	5 хв
<b>5. Практика метання з укриття (оборонний бій)</b>	Відпрацювання метання з укриття (оборонний бій). На відстані 10, 15, 20, 30 метрів встановлені «мішені», кожна відстань позначена контрастною лінією — пісок / тирса / мотузка / інше. Кожен і кожна метають не менше 6 гранат: 3 металеві + 3 гумові. Якщо заняття комбіноване, то можна «коригувати» з дрона і передавати результат кожного кидка по рації. На кожен кидок не більше 20 секунд. Для економії часу по можливості обладнати паралельно два навчальних місця. Звертайте увагу на послідовність: оцінка цілі — кидок — повернення в укриття. По можливості ведіть відеозапис із дрона.	30 хв

**Проект реалізовувала команда:**

Інна Совсун, Анна Коваленко, Вікторія Комарин, Вадим Бейлах, Ірина Кириченко.

**В партнерстві з Громадською Організацією «Успішні комунікації»:**

Ольга Кутишенко, Оксана Родіонова, Аліса Малицька, Ярема Дух.

При підготовці використані матеріали веб-проєкту **Dovidka.info** Центру стратегічних комунікацій.

**Подяки:**

*12-й бригаді спеціального призначення «Азов» Національної гвардії України за рецензію сценаріїв занять про індивідуальні навички поводження зі зброєю*

*ГО «Азов.Супровід» за матеріали для розробки уроку «Адаптація суспільства до потреб військовослужбовців і військовослужбовиць та ветеранів і ветеранок війни, зокрема осіб з інвалідністю внаслідок війни»*

*Демократичній школі «Майбутні» та Тимуру Демчуку за розробку гри «Дві Держави»*

*OSINT-агенції Molfar за надані матеріали до тем модуля «Інформаційна війна»*

*Силам Оборони України та всім українцям та українкам, які борються за нашу свободу і дають можливість працювати над розвитком освіти!*