**Дата: 08.04.20. Група: 0-4.**

**Тема уроку: Заходи безпеки під час поводження з ручними гранатами. Вивчення прийомів і правил метання ручних гранат.**

Під час вивчення даної теми необхідно вивчити правила поводження з ручними осколковими гранатами.

.**1. Заходи безпеки під час поводження з ручними гранатами.**

Гранати надходять до військ у дерев’яних ящиках. На стінках і кришці ящика нанесене маркування, в якому зазначається: кількість гранат в ящику, їх вага, назва гранат і запалів, номер заводу-виготовлювача, номер партії гранат, рік виготовлення і знак небезпеки.

Гранати переносяться в гранатних сумках. Запали містяться в них окремо від гранат, при цьому кожен запал повинен бути загорнутим в папір.

Перед зарядженням гранати і запали оглядаються. При огляді слід звернути увагу на те, щоб корпус гранати не мав глибоких вм'ятин та іржі; трубка для запалу не була забрудненою і не мала наскрізних ушкоджень; запал був чистим і не мав іржі та вм’ятин; кінці запобіжної чеки були розведені і не мали тріщин на вигинах.

Запали з тріщинами чи зеленим нальотом до застосування непридатні.

Заряджати гранату (вставляти запал) дозволяється лише перед киданням.

**2.Техніка метання гранат**

Метання ручних осколкових гранат проводиться з різних положень: стоячи, з коліна, лежачи, а також у русі з БМП, танка, бронетранспортера і в пішому порядку (тільки наступальних гранат). Для метання гранати вибирається таке місце і займається таке положення, щоб можна було зробити кидок без перешкод, тобто щоб на шляху польоту, гранати не було гілок дерев, високої трави, дротів тощо.

Метання гранати виконують з місця і в русі, при цьому харак­терною є так звана вибухова робота м'язів. Сутність її полягає в миттєвому скороченні м'язів з упереджено-розтягнутого стану в момент, коли тіло людини, яка метає гранату, займає положення немов­би натягнутого для стрільби лука .

|  |
| --- |
|  |
|  |

Під час метання з місця це відбувається в момент замаху (повороту тулуба з одночасним відведенням руки з гранатою назад), під час метання в русі - в кінці розбігу. При цьому м'язи розтягуються не внас­лідок замаху, а завдяки прискоренню руху тулуба і ніг, тимчасом як плечі й рука з гранатою не змінюють своєї швидкості, отриманої внаслідок попередньої частини розбігу.

Швидкість вильоту залежить від техніки метання. Дальність польоту гранати залежить від кута вильоту при однаковій початковій швидкості метання. Най­оптимальнішим є кут 42-45°. При такому куті вильоту дальність польоту є максимальною.

Знання цих особливостей дає змогу підвищити точність враження цілей. Наприклад, при ураженні невеликих за розміром цілей (вікно, амбразура) треба метати гранату з малим кутом вильоту - ураження здійснюється на активній ділянці траєкторії. І навпаки, для уражен­ня схованих горизонтальних цілей (окопи, траншеї, ями) кут вильоту повинен бути оптимальним (45° і більше), а траєкторія вильоту кру­тою.

Наступальну й оборонну гранати необхідно тримати в руці запа­лом догори, щоб великий, перший, другий і третій пальці міцно охоп­лювали її корпус, а мізинець упирався в дно гранати. Спусковий ва­жіль повинен бути притиснутий до долоні в ділянці великого пальця. При цьому треба пам'ятати, що не слід закріпощати м'язи передпліччя і кисті. Це негативно впливає на плавне відведення руки з гранатою під час замаху.

Правильне тримання автомата в руці значною мірою впливає на ре­зультат кидка гранати на дальність і в ціль. Зброя в руці не повин­на заважати розбігу, відведенню руки з гранатою, виконанню кидка й зупинці (після кидка).

Пальці лівої руки міцно тримають автомат трохи вище прицільної планки. Ремінь заздалегідь підтягується і намотується на магазин. Рука з автоматом вільно опускається донизу, зброя стволом нахилена вперед .

|  |
| --- |
|  |
|  |

У техніці метання гранати стоячи з місця існує два спосо­би замаху: вгору-назад і вниз-назад.

|  |
| --- |
|  |
|  |

При метанні гранати стоячи з місця способом "вниз-назад" не­обхідно стати обличчям до цілі . Права рука напівзігнута в лікті перед грудьми, зброя - в лівій ру­ці стволом вперед-догори вільно опущена вниз. Відставляючи праву ногу назад носком вправо і, згинаючи її в коліні, розвернути корпус праворуч і перенести вагу тіла на зігнуту в коліні праву ногу. Одно­часно з цим вільним і поступовим рухом зробити замах, відводячи для цього праву руку з гранатою дугою вниз-назад. У кінцевому положенні замаху рука має бути випрямлена, розслаблена і повернута пальцями догори. Автомат у лівій руці рухається у напрямку поясу, допомагаючи повороту тулуба праворуч. У момент виконання замаху потрібно дивити­ся в бік цілі. Переносячи вагу тіла на ліву ногу, вивести лікоть ру­ки вперед-догори і з одночасним розгином її у ліктьовому суглобі швидким хльостовим рухом кисті метнути гранату. Ліва рука з автома­том рухається вниз-назад і притискується до боку, ніби фіксуючи кор­пус у площині метання, не дозволяючи йому повертатися вліво. Після кидка гранати тулуб продовжує рухатися вперед. Для утримання його від падіння вагу тіла необхідно перенести на виставлену вперед ліву ногу.

Основу техніки метання гранати на дальність становить: розбіг, кидок, зупинка після кидка.

Розбіг за структурою поділяється на попередню частину - 10-12 м і завершальну - 8-10 м. Швидкість розбігу повинна бути оптимальною. Це дозволяє учням правильно виконати техніку кидка.

Після попереднього розбігу, наступивши лівою ногою на контрольну мітку, метальник з першим кроком правої ноги починає відведення /за­мах/ руки з гранатою назад. З другим кроком лівої ноги рука з грана­тою повністю відводиться назад, а тулуб повертається вправо. Ліва рука з автоматом - перед грудьми. Кроком лівої ноги та активним ма­хом правої починається третій (схресний) крок. Його виконують з най­більшою швидкістю; від його довжини та швидкості виконання залежить якість кидка. При виконанні схресного кроку ліва рука з автоматом допомагає скручуванню тулуба вправо. При цьому той, хто метає, пови­нен не знижуючи швидкості, зайняти найбільш вигідне (розтягнуте) положення перед кидком.

Останній, четвертий, кидковий крок не є біговим, однак від вір­ної постановки ноги (довжини кроку, швидкості виконання) залежить результат кидка. Поставивши ліву ногу далеко поперед себе і випрям­ляючи праву, той, хто метає, виходить грудьми вперед, ледве згинає праву руку у лікті і виводить лікоть вперед-вгору, а кисть - за го­лову. Кидок гранати проходить із-за спини через плече і закінчується сильним хльостовим рухом кисті.

Зробивши кидок, той, хто метає, по інерції рухається вперед, і, щоб утриматися від переходу через планку після кидка, перескакує з лівої ноги на праву, різко гальмуючи рух вперед, та зберігаючи рів­новагу.

У завершальній частині розбігу необхідно координувати відведен­ня руки з гранатою і роботу ніг. М'язи руки повинні бути максимально розслаблені. Четвертий кидковий крок має бути за довжиною оптимально доцільним для кидка. Надто довгий крок спричиняє до основної по­милки при метанні - "провалювання".

Не рекомендовано на кожному тренувальному занятті виконувати сильні кидки на результат. Метання на результат треба проводити не так часто. Більше необхідно працювати над удосконаленням техніки ме­тання і розвитком фізичних якостей.

**Характерні помилки при метанні гранати на дальність з розбігу:**

1. Той, хто метає, робить занадто довгий розбіг і при цьому закріпощає м'язи плечового поясу і руки, що не дозволяє максимально використати їх силу під час кидка.
2. Метаючий не використовує розбіг і кидає гранату практично з  
    місця.
3. Велика початкова швидкість у попередній частині роз­бігу. Це призводить до того, що учень не встигає відвести гранату, порушує ритм кидкових кроків і послідовність у роботі м'язів ніг, тулуба і руки.
4. Той, хто метає, не приділяє належної уваги другому кидково­му кроку, від якого залежить швидкість виконання найважливішого, схресного кроку, середнього між розбігом і кидком.
5. При виконанні схресного кроку метаючий занадто згинає руку з гранатою у лікті, що зменшує амплітуду руху і силу кидка.
6. У момент кидка той, хто метає, передчасно відриває праву ногу від землі, що призводить до зменшення сили кидка.

**Закріплення вивченого матеріалу:**

1.Заходи безпеки під час поводження з ручними гранатами.

**2**.Техніка метання ручних гранат.

**3.Х**арактерні помилки під час метання ручних гранат.

**ДОМАШНЄ ЗАВДАННЯ**

1.Самостійно відпрацювати та закріпити викладений матеріал.

2. Самостійно тренуватися в виконанні окремих вправ та нормативів.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_