«На уроке физкультуры»

СОЧИНЕНИЕ

Сегодня у нас в расписании есть урок физкультуры! Ура! Я очень люблю этот предмет. С вечера у меня около портфеля уже стоит собранная сумка со спортивной формой: белой футболкой, спортивными шортами и кроссовками. Кроссовки обязательны, поскольку нельзя находиться в спортзале в той обуви, в которой ты ходишь по школьным коридорам или по улице, ведь в нем чисто, он в этом году заново отремонтирован и покрашен. Спортивная одежда тоже нужна: не гигиенично заниматься спортом в обычной одежде или, наоборот, не переодеться после занятия. С удовольствием всем классом идем на построение. Все четко, по-военному. «Класс! Стройся! По порядку рассчитайся!» Потом нам объявляют: «Сегодня у нас гимнастика». Но сначала — разминка. «На первый-второй рассчитайся!» Мы рассчитываемся, выстраиваемся в шахматном порядке и выполняем обычные общие развивающие упражнения: повороты туловища, наклоны, приседания, а затем легкий бег. Мы уже готовы к основной части урока — гимнастическим упражнениям.
Мальчики идут к брусьям, а девочки — к бревну. Чтобы хорошо и красиво выполнить упражнения на брусьях, нужны сильные руки, поэтому наши мальчишки сначала несколько минут отжимаются от стены, а потом от пола. Мне кажется, нелегко сделать хотя бы один переворот, но наш учитель показывает несколько подводящих упражнений; одолев их, некоторые мальчики все-таки выполняют задание. Преподаватель им помогает: поддерживает и подстраховывает, чтобы на уроке не было травм. Ура! Ребята все делают правильно.
Девочки столпились у бревна. Учитель показал композицию — несколько упражнений, связанных между собой. Сначала их нужно запомнить и выучить, затем потренироваться выполнить их на полу в спортивном зале, а только потом — на бревне. Это сложнее: нужно соблюдать равновесие и не упасть. Девочкам тоже помогают — поддерживают за руку и страхуют. Сначала гимнастки шагают по бревну медленно, а затем все быстрее и увереннее.

В середине урока происходит смена снарядов. Теперь мы будем прыгать через козла. Для мальчиков он поднят на большую высоту, чем для девочек. Сначала мы отрабатываем технику разбега, технику толчка, а уже потом — технику самого прыжка. Учитель обязательно нас поддерживает при приземлении на мат. Особенно хорошо и легко получается у тех, у кого хорошая растяжка. И хорошо тем, у кого высокий рост и длинные ноги: раз! — и перепрыгнул.
Конца урока мы ждем с нетерпением: если мы выполним все намеченное на урок, то сможем поиграть в футбол (бывает, и с девочками тоже), или в баскетбол, или в волейбол.
Урок физкультуры всего дважды в неделю. Я считаю, что в наш гиподинамический век — век совсем маленькой физической нагрузки — эти уроки должны быть каждый день. Ведь мы долго сидим, согнувшись над тетрадками, нам даже некогда сделать зарядку. А таких интересных уроков может быть даже два в день!
Физкультура — мой любимый предмет, и вовсе не потому, что тут не задают домашних заданий и не спрашивают у доски новый материал. Просто на этом уроке не нужно молча и неподвижно сидеть за партой, долго писать и слушать не всегда понятные объяснения учителя. Здесь требуется совсем другое — бегать, прыгать, кувыркаться, а иногда даже ползать! Удивительно, ты кричишь и играешь в разные веселые игры, а тебя за это еще и награждают хорошими оценками!
Наш спортзал просторный и высокий. Кольца и брусья, канаты и шведские стенки, мячи и сетки, штанги и маты — это просто рай для мальчишек! Да и девчонки не скучают: для них аэробика и элементы художественной гимнастики, обручи и скакалки. Хотя среди них есть такие спортсмены, что многим мальчишкам дадут фору в беге и плавании, в прыжках и даже силовой гимнастике!
Итак, бегом в раздевалку, быстренько переодеться и — в спортзал! А там есть еще время до звонка побороться с друзьями на матах, покрутить «колесо», походить на руках, покататься на канате. Как приятно двигаться, как здорово ощущать напряжение мышц и усталость в конце урока! Да здравствует физкультура!