

# Sports in Everyday Life and in English Lessons

Спорт помогает быть здоровым и учить  
английские слова легко.





# Why sports matter for 7th graders

Sport is part of teenagers' daily life: PE lessons, school clubs, games in the yard, and competitions. It also gives familiar words and simple English phrases about actions, preferences, and routines.



# Basic sports vocabulary in English



## People in sport

Words like athlete, coach, team, player, champion, and sport name the people and groups we talk about most often. They help students describe who takes part in training and competition.



## Action verbs

The verbs play, do, go, win, lose, train, run, jump, and score help build simple sentences. They are the core of many short sports descriptions in English class.



## A simple learning pattern

Sports vocabulary is practical because students can combine nouns, verbs, and phrases in short sentences. This makes it easy to talk about games, training, and favorite activities without complicated grammar.



## Competitions and places

Match, competition, stadium, and medal are useful nouns for talking about sport events. With them, students can describe where games happen and what result the players are trying to achieve.



## Useful phrases

Common collocations such as play football, do gymnastics, go swimming, win a match, train hard, and take part in a competition make speech more natural and easier to remember.

# Football as the most popular team sport

## World-wide game

Football is played in more than 200 countries, so it is familiar to students almost everywhere. The game is easy to recognize, and its basic words quickly become part of everyday English practice.

## Why it works in class

Football often appears in English exercises because it supports action verbs and simple sentences. Students can say who passes, who scores, and which team wins without using difficult language.

## Key vocabulary

Useful words include ball, field, goal, goalkeeper, team, pass, and score. They allow learners to describe the main actions of a match and talk about what players do on the pitch.

## Best visual details

A good illustration may show the field, the ball, moving players, supporters, and the moment of a goal. Such an image makes the sport easy to understand at a glance.



# What sports develop: a comparison of key qualities

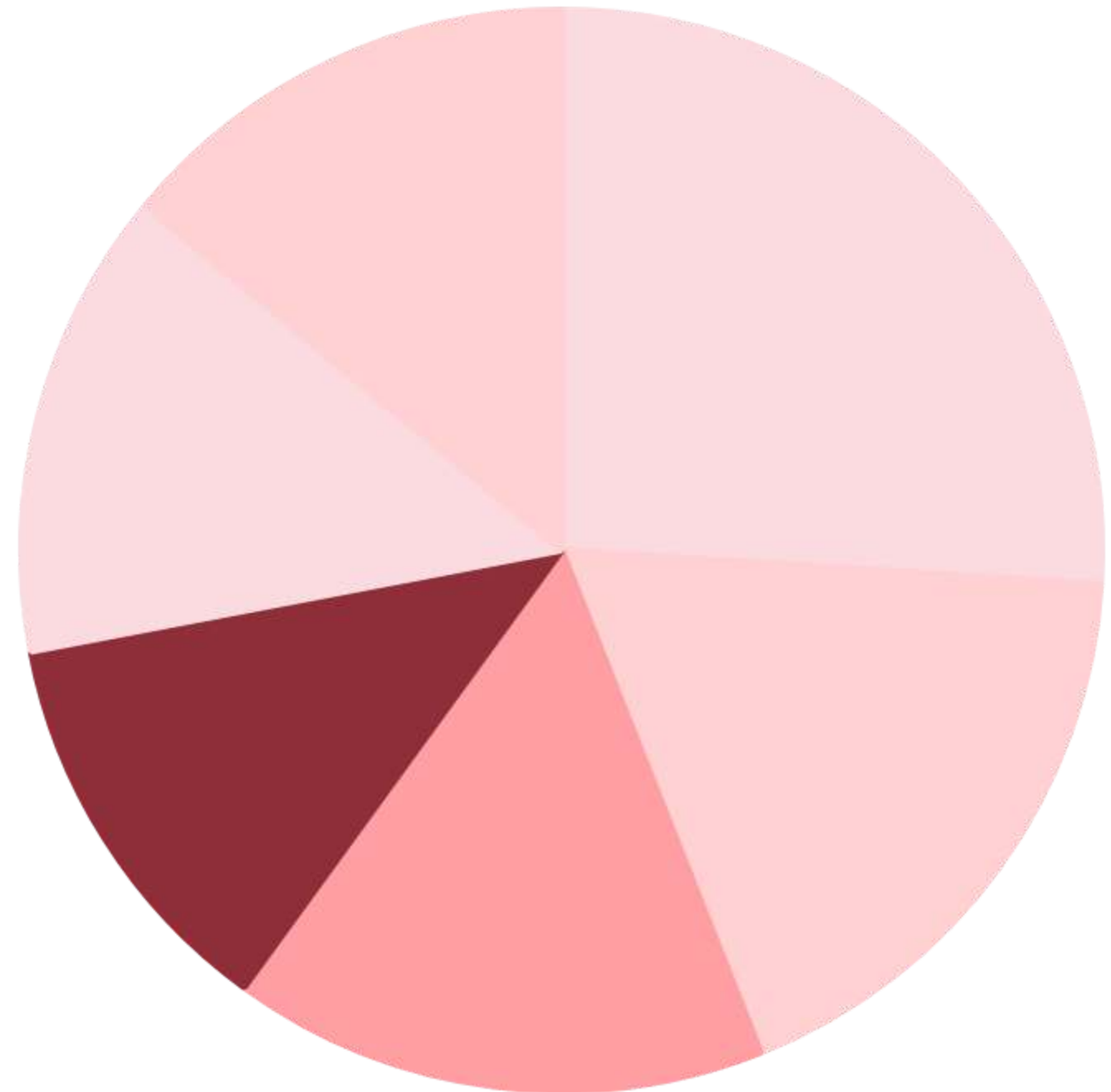
Different sports develop different abilities, so the same activity may be useful for the body in several ways at once.

Endurance is strongest here, but strength, coordination, and teamwork are also important, showing why students should not limit themselves to one sport.

*Educational summary based on common sport characteristics; no external dataset used.*



stamina strength speed flexibility  
coordination teamwork





## Popular sports and the English words connected with them

| Sport      | Equipment         | Action        |
|------------|-------------------|---------------|
| Football   | ball, boots       | kick / pass   |
| Basketball | ball, hoop        | throw / score |
| Swimming   | swimsuit, goggles | swim          |
| Running    | trainers          | run           |
| Tennis     | racket, ball      | hit           |

The table shows how sport names connect with equipment, places, and actions. It also helps students remember the verb pattern play / do / go.

Students learn sport words faster when they remember three links at once: what they use, where they do it, and what action they perform.

*General English vocabulary for school-level sports topics.*

# How sports help the body and the mind



## A stronger heart

Regular activity supports the cardiovascular system and helps the body work more efficiently. For teenagers, this means better endurance during lessons, games, and everyday movement outside school.



## Muscles and bones

Sport strengthens muscles and bones, which is important while the body is growing. Good movement habits also support posture and make the body feel more stable and balanced.



## Better coordination

Running, jumping, and ball games improve coordination and control of movement. Students learn to move faster and more accurately, which is useful both in sports and in daily life.



## Focus in class

After physical activity, many students feel less tired from sitting for a long time. Sport can refresh attention, help concentration, and make it easier to stay active during the school day.

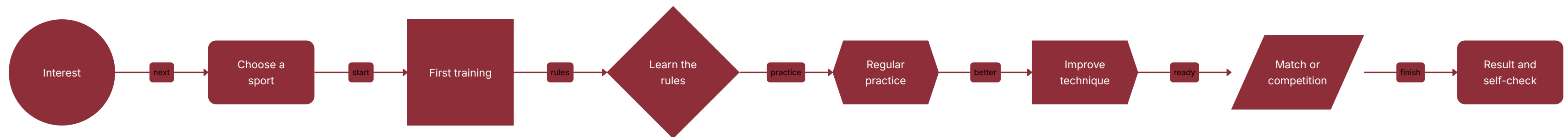


## Recovery and balance

Movement, fresh air, sleep, and rest all matter for teenagers. When these parts are in balance, the body recovers better after нагрузка and feels ready for the next day.

# From goal to result: the path of a young athlete

A typical sports journey from first interest to performance and self-check.



# Headline introducing the article collection



## A torch, a stadium, and the world

The Olympic Games bring together athletes from many countries every four years. In the bright stadium light, the torch becomes a symbol of shared effort, and the five rings remind us that continents are connected through sport.



## Medals and records

At the Olympics, every athlete dreams of a medal, but many also aim for a personal record. The competition is not only about winning once; it is also about showing years of training, discipline, and courage on a world stage.



## A national team on the big day

When a national team enters the arena, every movement matters. Athletes wear their country's colors, greet the crowd, and focus on the event, whether it is running, swimming, or gymnastics.



# Team sports and cooperation

- 1 Shared roles**

In team sports, each player has a role, and the result depends on how well the group works together. Good cooperation helps the team stay organized during fast moments in the game.
- 2 Trust and support**

Players need trust because they must pass the ball, cover each other, and make quick decisions. Support from teammates often gives confidence and helps the team keep going after mistakes.
- 3 Useful English phrases**

Short expressions like pass the ball, work together, keep going, well done, and good job are common in team sports. They are easy to use and help students speak naturally.
- 4 Responsibility for the result**

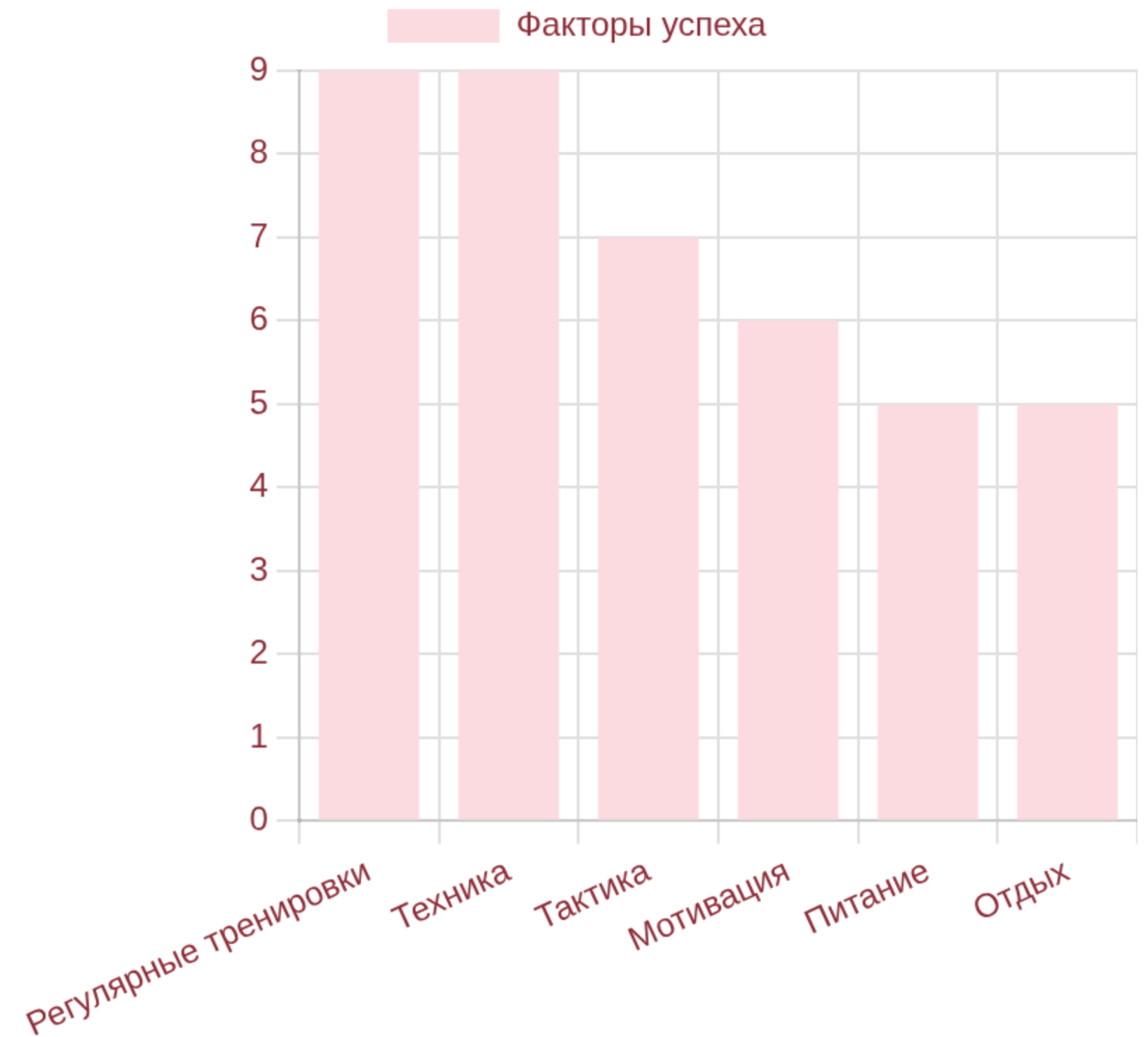
Team games teach that one person cannot win alone. When students play football, basketball, or volleyball, they learn responsibility, discipline, and respect for the whole group's success.

# Что помогает спортсменам побеждать на соревнованиях

Победа складывается из повседневных привычек: режима, восстановления и умения работать над ошибками после каждой тренировки.

Самыми важными выглядят тренировки и техника: именно они дают стабильный результат, а остальные факторы усиливают его.

*Иллюстративная схема по теме Sports; значения условные, для учебной визуализации.*



# Правила безопасности на уроках физкультуры и в спорте

## Во время занятия

Нужно следить за самочувствием и выполнять упражнения по правилам. Если появилась боль, головокружение, сильная одышка или резкая слабость, тренировку следует сразу остановить.

## Перед началом

Разминка подготавливает мышцы, суставы и дыхание к нагрузке, снижая риск травм. Важно надеть удобную форму, кроссовки и взять с собой воду.

## После нагрузки

Заминка помогает организму спокойно вернуться к обычному состоянию. Затем нужны отдых, вода и восстановление, чтобы следующая тренировка была безопасной и полезной.

# Режим дня юного спортсмена

| Элемент    | Когда     |
|------------|-----------|
| Сон        | ночь      |
| Питание    | регулярно |
| Вода       | до/после  |
| Тренировка | днем      |
| Отдых      | вечером   |

Учебный пример режима дня для школьников, составленный по теме *Sports*.

Пример показывает, как учеба, тренировки и восстановление могут быть частью одного дня. Такой режим помогает сохранять силы и концентрацию.

Сон, питание, вода, тренировки и отдых работают вместе: без восстановления прогресс замедляется, а утомление растет.

# Паралимпийский спорт и сила характера



## Равные ВОЗМОЖНОСТИ

Параспорт помогает людям с особенностями здоровья заниматься спортом на высоком уровне. Адаптированные правила и оборудование делают соревнования честными и безопасными для всех участников.



## Сила воли

Паралимпийские спортсмены показывают, что успех зависит не только от физических данных, но и от упорства, терпения и готовности каждый день работать над собой.



## Уважение к сопернику

Такие соревнования учат видеть в спорте прежде всего мастерство, а не ограничения. Это развивает уважение, ответственность и умение поддерживать других.



## Пример для всех

Истории паралимпийцев вдохновляют школьников не сдаваться после трудностей. Они напоминают, что courage, discipline and perseverance важны в спорте и в жизни.

# Спорт, экранное время и настроение подростка

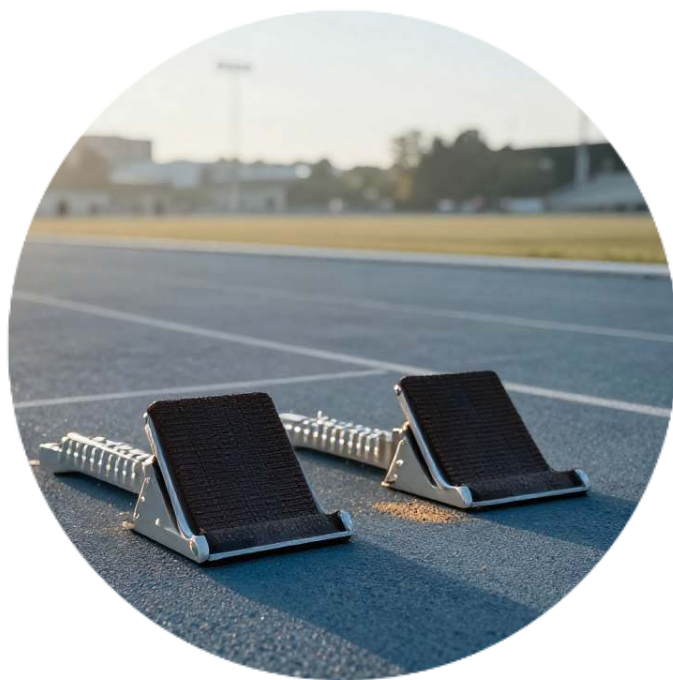
Чем больше движения в течение дня, тем легче сохранять бодрость, внимание и ровное настроение во время учебы и дома.

График показывает: активность поддерживает самочувствие, а чрезмерное время у экрана часто связано с усталостью и снижением концентрации.

Иллюстративная учебная модель для обсуждения привычек подростков; значения условные.

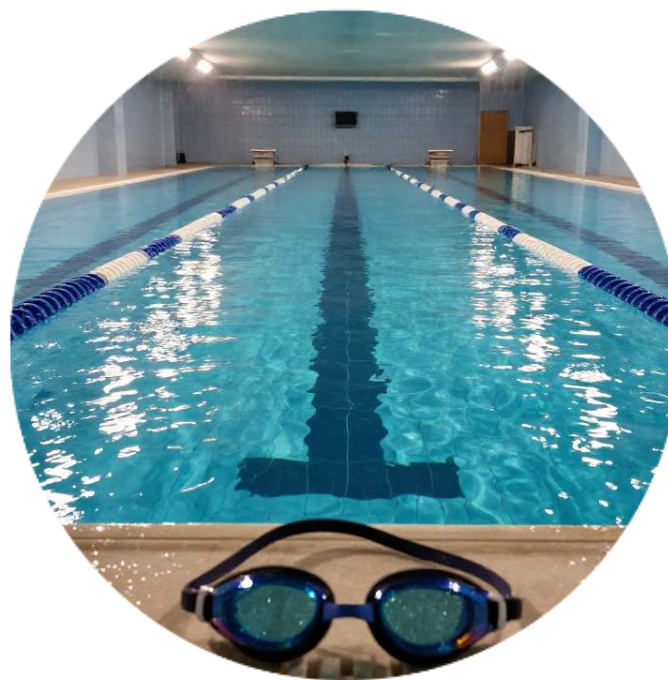


# Известные спортсмены как пример трудолюбия



## Усэйн Болт: скорость, которая стала легендой

Усэйн Болт вошёл в историю лёгкой атлетики благодаря выдающимся результатам и уверенности на дистанции. Его успех не появился случайно: за рекордами стоят годы тренировок, дисциплина и работа над техникой старта и финиша.



## Майкл Фелпс: путь через ежедневную работу

Майкл Фелпс прославился в плавании не только победами, но и огромным объёмом подготовки. Его пример показывает, что victory требует режима, выносливости и умения сохранять концентрацию на каждой тренировке и на каждом заплыве.

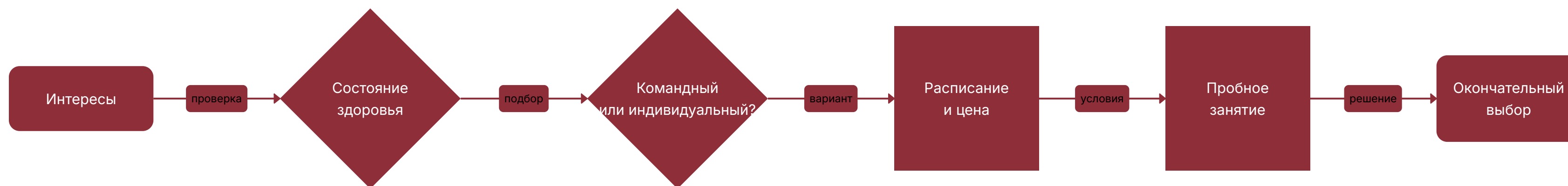


## Симона Байлз: мастерство и смелость

Симона Байлз стала символом гимнастики благодаря сложности элементов и точности исполнения. Её история напоминает, что achievement приходит через смелость пробовать трудные упражнения, признавать ошибки и снова возвращаться к тренировкам.

# Как выбрать спорт, который подойдёт школьнику

Алгоритм выбора строится на интересах, возможностях здоровья и реальных условиях занятий.



# Спорт в школе и в свободное время



## Уроки физкультуры

Школьные занятия помогают двигаться регулярно и безопасно. На уроках можно развивать выносливость, координацию и умение работать по правилам вместе с классом.



## Игры во дворе

Футбол, волейбол и баскетбол делают свободное время более активным. Такие игры учат быстро принимать решения, соблюдать правила и уважать партнёров.



## Движение каждый день

Танцы и езда на велосипеде помогают оставаться активными даже вне спортивной секции. Главное — выбрать занятие, которое приносит радость и подходит по возрасту.



## Активные перемены

Короткие подвижные игры во время перемен помогают взбодриться после сидения за партой. Несложные движения улучшают настроение и уменьшают усталость.



## Бег и эстафеты

Беговые игры и эстафеты развивают скорость, ловкость и реакцию. Они подходят для школьников 7 класса и не требуют сложного оборудования.



| Ценность    | Пример       | Результат       |
|-------------|--------------|-----------------|
| Discipline  | come on time | steady progress |
| Respect     | follow rules | fair play       |
| Honesty     | do not cheat | trust           |
| Persistence | try again    | new skills      |

## Спортивные ценности и полезные английские слова

Таблица показывает, как поведение на тренировке связано с результатом. Эти слова легко использовать и на уроке английского, и в разговоре о спорте.

Спортивные ценности помогают не только побеждать, но и строить доверие, учиться честной игре и добиваться постепенного прогресса.

*Учебная таблица по теме Sports, составленная для 7 класса.*



# Спорт и английский: тема, которая работает вместе

Спорт помогает быть здоровее, увереннее и внимательнее,  
а английские слова по этой теме легко запоминаются через  
действия, игры и примеры из жизни семиклассников.