

UNIT 4. Sports: английские слова и темы по теме «Спорт»

Спорт на английском: слова, фразы, правила и тренировки.



Зачем изучать тему спорта на английском

Спортивная тема помогает говорить о знакомых ситуациях: на уроке, в секции, на соревнованиях и в свободное время. Она расширяет словарь, развивает устную речь и учит строить простые, полезные фразы.



Основные слова по теме Sports



Виды спорта

Сначала важно запомнить названия самых частых видов спорта: football, basketball, volleyball, tennis, swimming, skiing, running и cycling. Эти слова встречаются в текстах, заданиях и коротких диалогах.



Результат игры

Для обсуждения успеха нужны слова score, goal, win, lose, medal и cup. С ними легко говорить о победе, счёте, достижениях и итогах матча или турнира.



Люди и места

Спорт связан не только с игрой, но и с участниками: team, player, coach, referee. Также полезны слова stadium, match, training и competition — они часто описывают школьные и городские соревнования.



Полезные сочетания

Особенно важно знать устойчивые сочетания: play football, do gymnastics, go swimming, win a match, score a goal. Именно такие фразы помогают говорить по-английски быстро и правильно.



Спорт и здоровье школьника

Сильнее сердце и лёгкие

Регулярное движение помогает сердцу и лёгким работать лучше. Тело получает больше выносливости, а повседневные дела становятся легче, потому что организм быстрее справляется с нагрузкой.

Крепче мышцы и осанка

Упражнения укрепляют мышцы и кости, а также помогают сохранять правильную осанку. Это особенно важно в подростковом возрасте, когда тело активно растёт.

Больше энергии и меньше усталости

После активных занятий человек обычно чувствует себя бодрее. Спорт помогает снизить усталость, улучшить сон и поддерживать хорошее настроение в течение учебного дня.

Лучшая концентрация на уроках

Физическая активность улучшает внимание и помогает сосредоточиться. Поэтому ученикам проще работать на уроках, запоминать новое и дольше сохранять рабочий настрой.

Что развивают разные виды спорта

Разные виды спорта развивают не одно качество, а целый набор физических и социальных навыков.

Самыми универсальными качествами выглядят выносливость и сила, а для многих игр особенно важны координация и умение работать в команде.

Strength Speed Endurance Flexibility
Coordination Teamwork



Школьный курс английского языка, 7 класс

Командные и индивидуальные виды спорта

1. Команда и общая цель

В командных видах спорта результат зависит от согласованных действий игроков. Здесь важны тактика, распределение ролей и поддержка партнёров, как в football, basketball, volleyball и hockey.

2. Личный результат

Индивидуальные виды спорта строятся на личной ответственности и самоконтроле. Спортсмен сам отвечает за темп, технику и результат, например в swimming, running, tennis и gymnastics.

3. Разная английская лексика

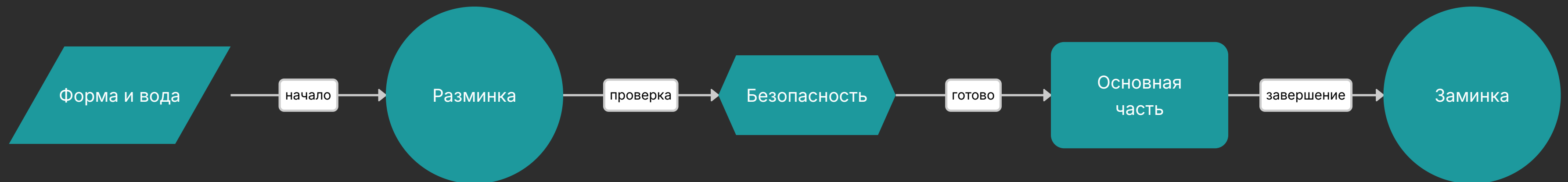
В английском языке различие видно в выражениях: play football, play in a team, compete individually, train alone. Эти фразы помогают точно описывать формат спортивной деятельности.

4. Общие навыки

И командные, и индивидуальные виды спорта развивают дисциплину, целеустремлённость и умение работать над ошибками. Это полезно не только на тренировке, но и в учёбе.

Как проходит спортивная тренировка

Типичная последовательность занятий на уроке физкультуры или в спортивной секции



Популярные виды спорта и ключевые слова

У каждого вида спорта есть свой набор слов, который часто встречается в чтении и говорении.

Знание типичных слов помогает быстрее понимать задания и увереннее говорить о любимом виде спорта.

Вид спорта	Участники	Ключевые слова	Место
Football	11 players	goal, pass	pitch
Volleyball	6 players	serve, block	court
Swimming	1 athlete	pool, lane	speed

Честная игра: fair play

Соблюдение правил

Fair play начинается с уважения к правилам игры. Честный спортсмен не нарушает условия матча и принимает решения судьи спокойно и без споров.

Уважение к сопернику

Важная часть fair play — корректное отношение к другим игрокам. Соперник не враг, а участник игры, с которым нужно соревноваться честно.

Плохое поведение

Cheating, грубость и намеренное нарушение правил портят игру и результат. Такое поведение показывает не силу, а отсутствие ответственности и уважения.

Командный дух

Fair play связано и с team spirit: умением поддерживать партнёров, честно играть до конца и радоваться не только победе, но и хорошей игре.



Безопасность на уроках физкультуры и тренировках

Подготовка к занятию

Безопасность начинается с разминки, правильной одежды и удобной обуви. Подготовленное тело лучше переносит нагрузку, а движение становится более уверенным и контролируемым.

Защитная экипировка

В контактных видах спорта нужны helmet, pads, mouthguard и gloves. Такая экипировка снижает риск ушибов и помогает чувствовать себя спокойнее во время занятия.

Опасные ситуации

Перегрузка, скользкая поверхность, плохая погода и нарушение правил могут привести к травме. Поэтому важно слушать учителя, тренера и соблюдать инструкции.

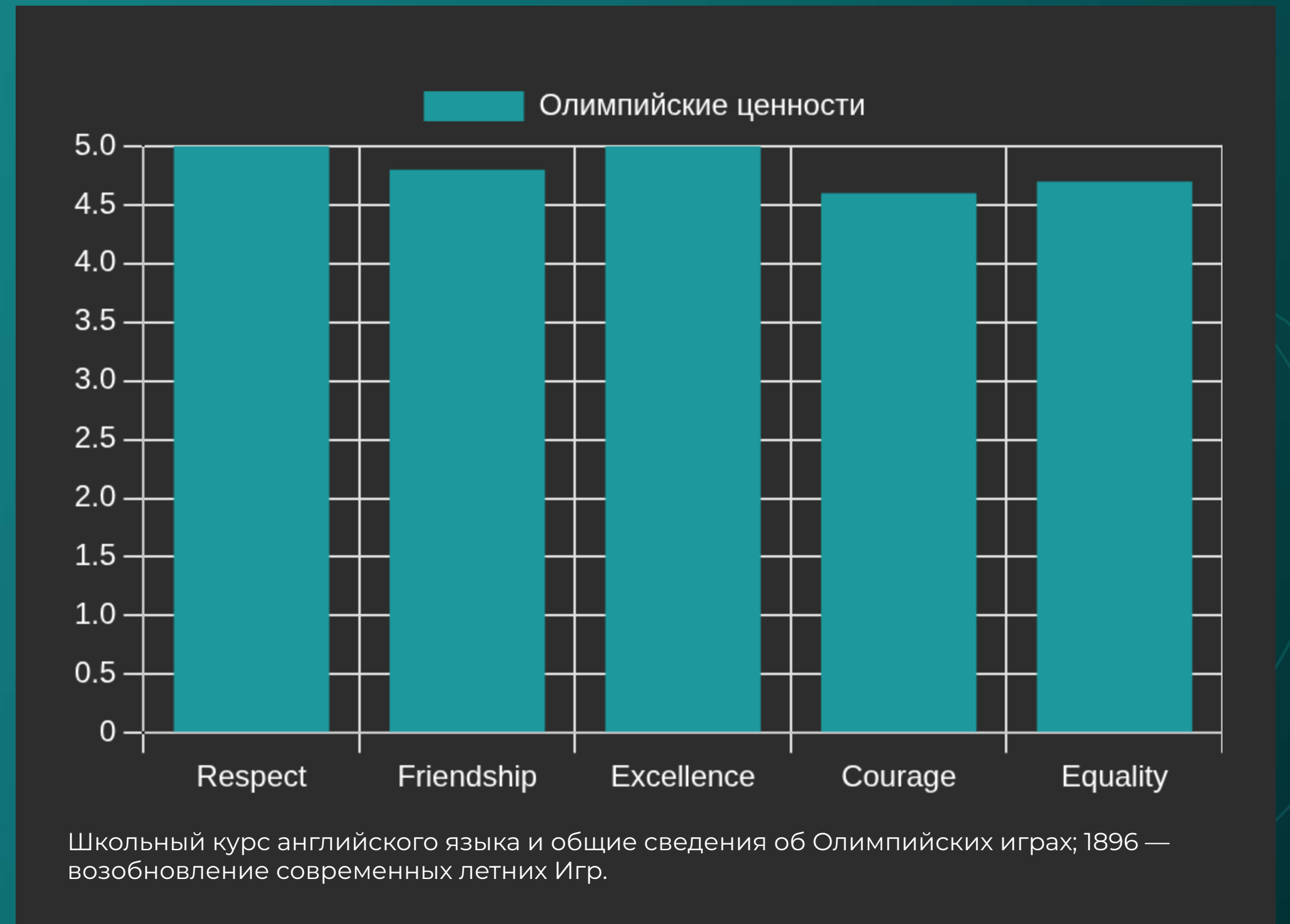
Проверка инвентаря

Перед началом тренировки стоит проверить мяч, снаряды, площадку и расстояние между участниками. Это помогает избежать случайных столкновений и делает занятие безопаснее.

Олимпийские ценности и их значение

Эти ценности помогают говорить о спорте как о честном и объединяющем соперничестве, где важны не только победы, но и поведение спортсменов.

На первом плане — уважение и стремление к лучшему; именно они делают Олимпийские игры символом единства.



Известные спортивные события и соревнования



Школьные турниры

Первые спортивные старты для ученика обычно проходят в классе или школе. Здесь появляются слова tournament, team, support и prize, а также первые навыки игры по правилам.

Местные соревнования

Следующий уровень — районные и городские состязания. Участники учатся готовиться к выступлению, ждать своего старта и понимать слова league, final и semifinal.

Национальные чемпионаты

Крупные чемпионаты собирают сильнейших спортсменов страны. Для болельщиков это возможность слышать лексику match, win, fan и champion в реальных новостях и репортажах.

Олимпийские игры и World Cup

Самые известные международные события проходят на глазах у всего мира. Они показывают, как спорт соединяет разные страны, команды и традиции через соревнование и уважение.

Спорт в распорядке дня школьника

Активность	Польза	Время
Walk to school	Daily activity	20–30 min
PE lessons	School fitness	2–3/week
Sports club	Steady progress	2–4/week
Morning exercises	Better energy	10 min

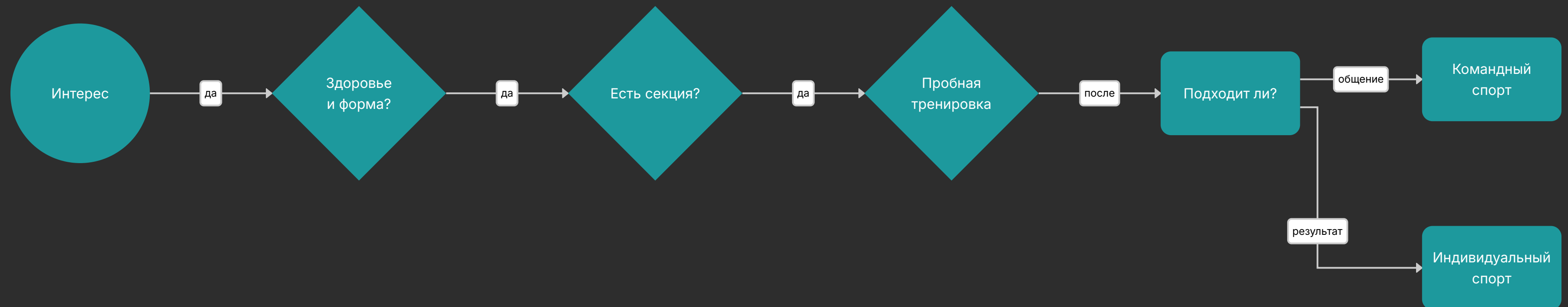
Школьная программа и режим дня подростка

Краткая таблица показывает, как движение распределяется в течение обычного дня и почему даже небольшая активность полезна для подростка.

Даже короткие занятия помогают поддерживать бодрость, а регулярность важнее длительности одной тренировки.

Как выбрать вид спорта по интересам и возможностям

Последовательность выбора основана на интересе, здоровье, доступности занятий, пробной тренировке и личных ощущениях после неё.



Спорт и характер человека

1.

Настойчивость

Тренировки учат продолжать работу, даже если результат приходит не сразу. Ребёнок видит, что ошибки — это часть пути, а выражение *keep trying* помогает не останавливаться.

2.

Самодисциплина

Спорт требует режима, регулярности и умения выполнять задания до конца. Именно поэтому ученики легче понимают фразы *work hard* и *do one's best* в разных ситуациях.

3.

Патience и ответственность

Во время занятий важно ждать своей очереди, соблюдать правила и бережно относиться к инвентарю. Это развивает терпение, аккуратность и уважение к другим участникам.

4.

Уверенность и команда

Успехи на тренировках помогают подростку верить в себя и спокойнее действовать в группе. Спорт показывает, как *never give up* поддерживает и личный, и командный результат.

Что даёт спорт подростку

Спорт влияет не только на физическую форму, но и на школьную жизнь: легче учиться, общаться и чувствовать себя активнее каждый день.

Главные результаты — здоровье и энергия; остальные эффекты усиливают уверенность, настроение и интерес к новым занятиям.

Health Energy Mood Friends
Confidence New skills



Иллюстративная схема для школьного курса английского языка, 7 класс

Спорт и технологии в современном мире

Часы на старте

На школьном забеге тренер держит stopwatch и фиксирует время каждого участника. Ребята видят результаты на electronic scoreboard и учатся говорить о distance, speed и time без лишних слов.



Тренировка с браслетом

Бегун проверяет pulse, количество steps и пройденную distance с помощью fitness tracker. Такая техника помогает понять, как меняется нагрузка во время тренировки и почему важно распределять усилия.



Разбор игры на планшете

После матча coach включает video analysis и показывает удачные моменты, ошибки и варианты улучшения. Ученики узнают, как технологии помогают увидеть game situation и точнее подготовиться к следующему старту.



Спорт в англоязычных странах и в России



Популярные игры

В англоязычных странах часто обсуждают football, basketball, tennis, cricket и rugby. В России особенно известны football, hockey, skiing и figure skating, поэтому эти слова встречаются очень часто.



Болельщики и клубы

Sport is a social topic: ученики легко понимают слова fan, club, support и match. Они помогают говорить о любимой команде, соревновании и том, как люди поддерживают спортсменов.



Победа и результат

Слова win, champion и prize встречаются в новостях, афишах и коротких текстах о турнирах. Они делают спортивную лексику полезной не только на уроке, но и в реальной жизни.



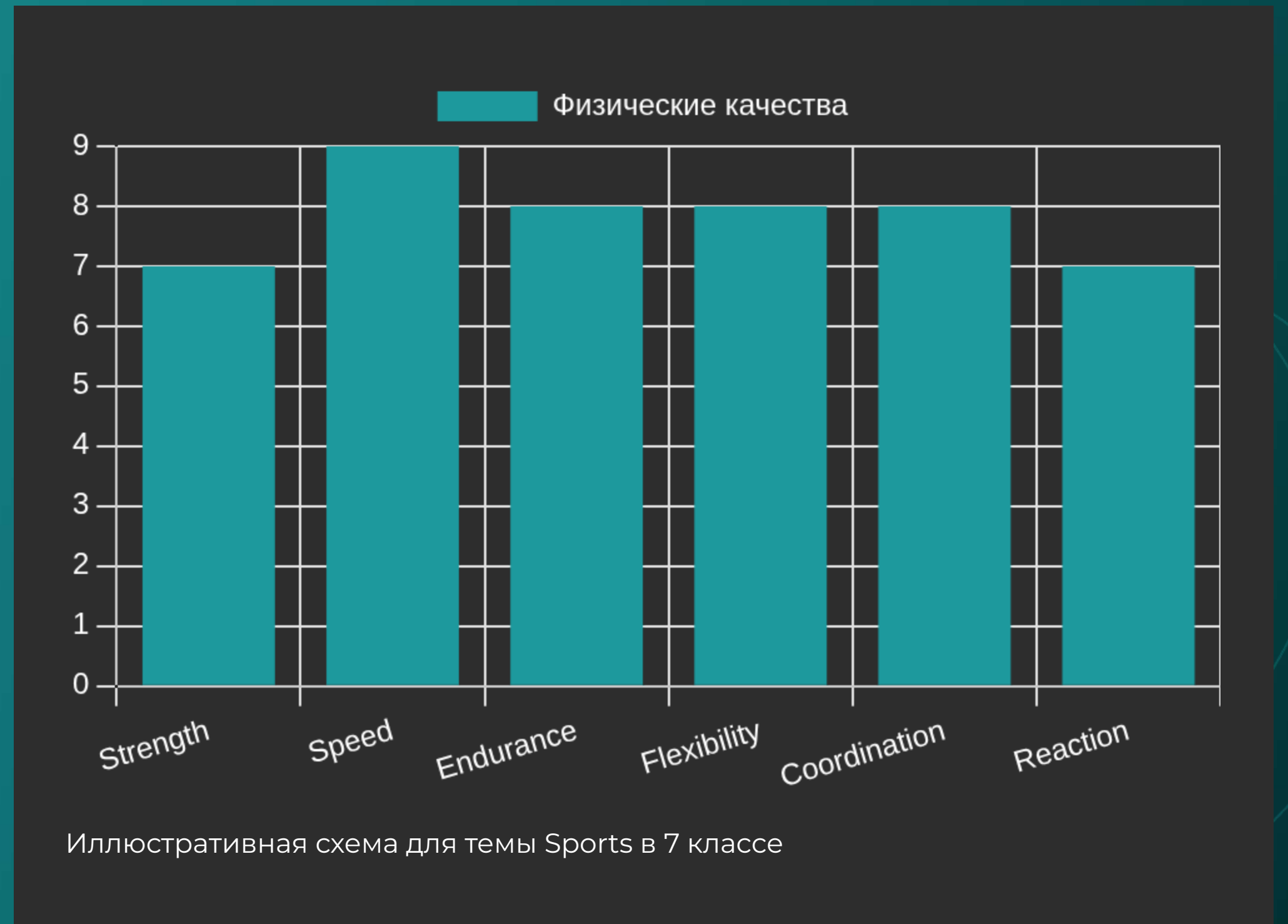
Чтение и диалоги

Эта тема помогает читать короткие тексты об играх, расписаниях и соревнованиях. Ребёнок быстрее понимает простые диалоги о тренировках, любимом виде спорта и планах на выходные.

Физические качества спортсмена

Разные виды спорта развивают разные качества, поэтому одна и та же лексика помогает описывать и гимнастику, и бег, и игровые дисциплины.

Больше всего выделяются скорость, выносливость и координация; именно они чаще всего нужны в школьных и соревновательных видах спорта.



Итоги UNIT 4. Sports

В этом блоке школьники учатся говорить о спорте просто и уверенно: называть игры, описывать тренировки, сравнивать виды спорта и рассказывать о своих предпочтениях, здоровье и успехах на английском языке.