

UNIT 2. Ready, steady, go!

Спорт, движение, команда и честная игра
на английском.

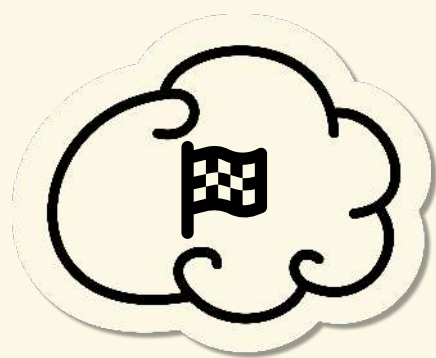


Почему эта тема близка семиклассникам

Спорт есть в школе, на уроках физкультуры, в секциях и на соревнованиях. Фраза ready, steady, go! помогает быстро начать действие, а новая лексика позволяет говорить о беге, прыжках, тренировке и правилах игры.



Основная лексика модуля



Старт и финиш

Слова ready, steady, go, start и finish помогают говорить о начале и завершении забега или игры. Они часто звучат перед соревнованием и задают чёткий ритм действия.



Команда и счёт

Лексика team, win, lose и score нужна, чтобы обсуждать игру, результат и роль каждого участника. С ней легко описывать командную работу на уроке или школьном турнире.



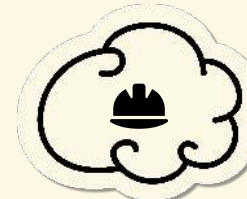
Движение

Глаголы run, jump, throw, catch и train описывают основные действия в спорте. Они помогают составлять простые и понятные предложения о тренировке, эстафете или подвижной игре.



Подготовка

Слова warm up, practice, goal, effort и safety показывают, как начинается занятие и что помогает добиться результата. Это лексика дисциплины, внимания и регулярной работы.



Правила и защита

Слова rules и helmet напоминают, что спорт связан не только с движением, но и с безопасностью. Они важны на площадке, в зале и во время любых активных игр.

Школьный спорт и движение

Урок физкультуры

На уроке физкультуры ученики бегают, прыгают, играют с мячом и выполняют упражнения по команде учителя. Это естественная ситуация для использования новой английской лексики.

Игры с мячом

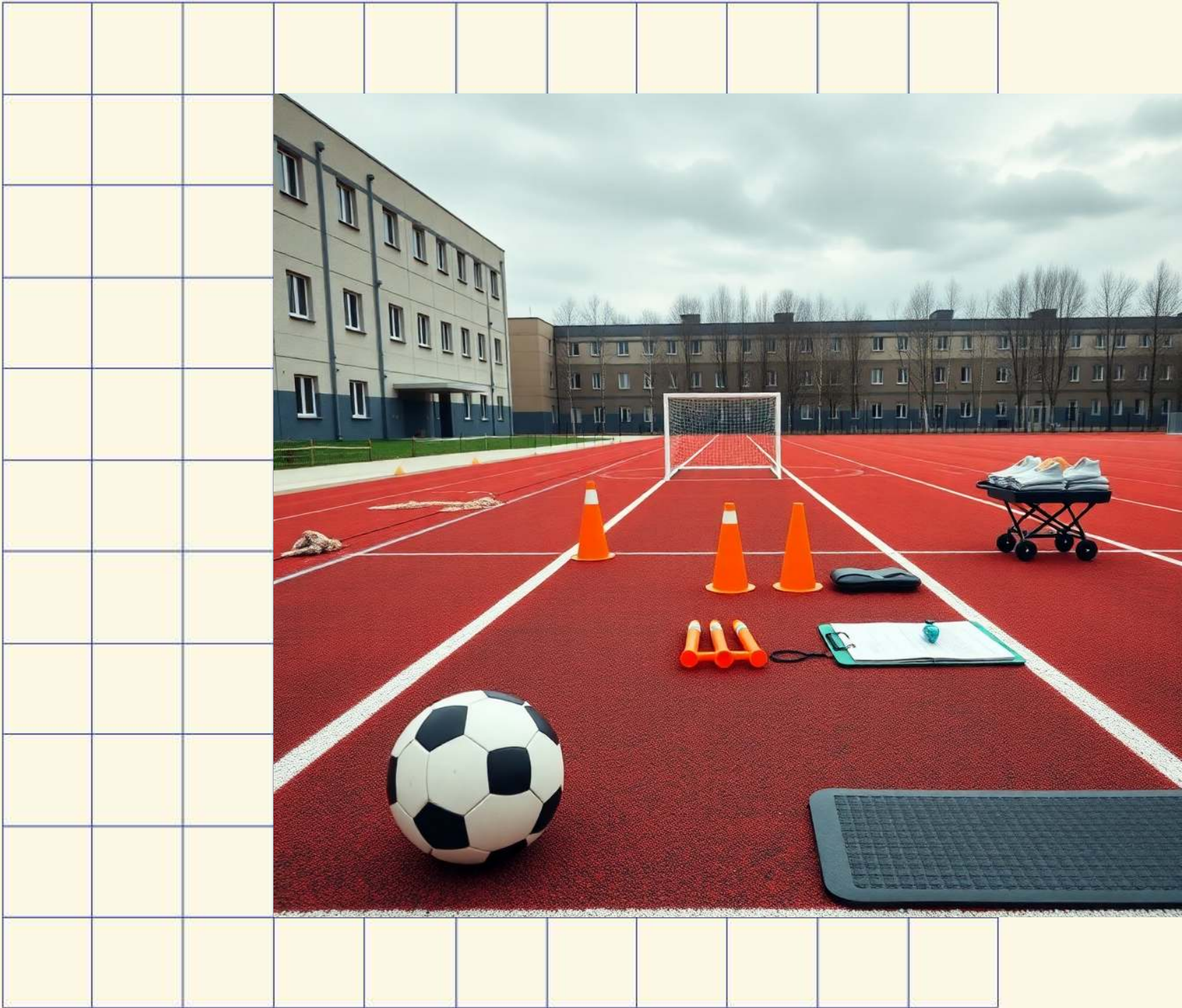
Футбол, баскетбол и другие игры показывают, как движение сочетается с правилом, счётом и командной поддержкой. Здесь легко говорить о действиях, целях и результате.

Эстафета и старт

Перед забегом важны построение, ожидание сигнала и внимательность к команде. Фраза *ready, steady, go!* звучит как короткий и понятный старт для всей группы.

Школьная площадка

Спортивная площадка помогает увидеть тему в реальной жизни: движение, пространство, соперничество и дружбу. Такое изображение делает английские слова более понятными и запоминающимися.



Команды и действия перед стартом

Короткие команды помогают быстро понять, что делать в игре, забеге или соревновании.

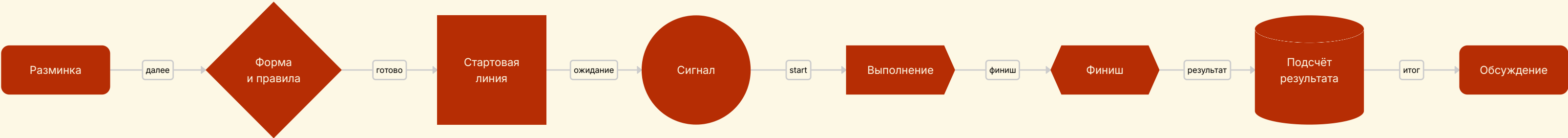
Все выражения короткие и легко запоминаются; они нужны для быстрого реагирования в спортивной ситуации.

Лексика темы UNIT 2

Команда		Значение					Пример							
Ready		готовность					Be ready							
Go		старт					Go!							
Keep going		продолжать					Keep going!							
Run faster		бежать быстрее					Run faster!							

Как проходит спортивная активность

Последовательность действий в школьном спорте и подвижных играх



Разминка и безопасность

Разогреть мышцы

Перед бегом и игрой полезно сделать разминку, чтобы тело включилось в работу постепенно. Это снижает риск травмы и помогает двигаться свободнее и увереннее.

Подобрать обувь

Удобная обувь важна для бега, прыжков и подвижных игр. Она помогает сохранять устойчивость, лучше двигаться и чувствовать себя безопаснее на площадке или в зале.

Соблюдать пространство

Во время тренировки нужно смотреть по сторонам и не мешать другим участникам. Свободное пространство делает игру организованной и снижает вероятность столкновений.

Пить воду

Во время активного движения важно делать короткие паузы и пить воду. Это помогает сохранять силы, особенно если занятие длится долго или проходит в тёплом помещении.

Использовать защиту

В некоторых видах спорта нужны шлем, наколенники или налокотники. Такая защита особенно важна там, где есть скорость, падения или контакт с оборудованием.

Что помогает добиваться успеха в спорте



Диаграмма показывает, что успех складывается из нескольких качеств, а не из одного навыка. Регулярные занятия особенно заметны в ежедневной практике.

Главный вклад даёт тренировка, но результат усиливают выносливость, внимание и поддержка команды.

Учебная интерпретация факторов спортивного успеха



Честная игра и командный дух

Уважение к сопернику

Спорт учит спокойно относиться к победе и поражению, не спорить из-за результата и признавать усилия других участников. Это важная часть честной игры.

Правила важнее счёта

Если игрок соблюдает правила, игра становится честной и понятной для всех. Тогда результат воспринимается как итог усилий, а не случайности или нарушения.

Поддержка команды

Фразы good game, well done и nice try помогают поддержать одноклассников после матча. Такие слова создают дружелюбную атмосферу и укрепляют командный дух.

Спокойная реакция

После игры полезно поблагодарить соперников и тренера, даже если команда проиграла. Слова play fair и thank you показывают уважение и зрелое отношение к спорту.

Общее настроение

Команда сильнее, когда игроки умеют радоваться успеху вместе и не обвиняют друг друга в ошибках. Это делает соревнование полезным опытом для всех.



Глаголы движения и действия



Run

Глагол run подходит для рассказа о беге, эстафете и тренировке на скорость. С ним легко описать движение в настоящем времени и в повседневных спортивных ситуациях.



Jump

Jump используют, когда говорят о прыжках через скакалку, в длину или в игре. Это короткое слово помогает быстро описать активное и заметное действие.



Swim

Swim относится к плаванию и показывает, как слово может сразу назвать вид спорта. Оно удобно для простых предложений о секции, летнем отдыхе или тренировке.



Cycle

Cycle помогает говорить о езде на велосипеде и о полезной активности на свежем воздухе. Слово часто связано с движением, выносливостью и отдыхом после уроков.



Throw and catch

Throw и catch описывают игру с мячом, когда нужно бросать и ловить предмет точно и быстро. Эти глаголы часто встречаются в школьных играх и эстафетах.

Спортивные результаты и единицы измерения

Таблица показывает, как в разных видах спорта измеряют результат: по времени, длине, дальности и очкам.

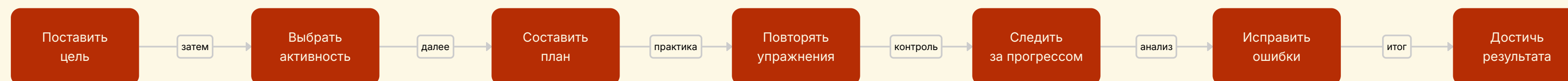
Результат в спорте можно оценивать по-разному: где-то важна скорость, где-то дальность или счёт. Прогресс заметен не только в победе, но и в личном улучшении.

Материалы UNIT 2: спортивная лексика и способы оценки результата

Вид активности	Результат	Ед. изм.
Бег 100 м	Время	секунды
Прыжок в длину	Длина	сантиметры
Метание	Дальность	метры
Командная игра	Счёт	очки

От цели к результату

Последовательность действий на уроке, тренировке или соревновании: от постановки цели до анализа результата.



Тренировки и режим дня



Утро

Короткая зарядка помогает проснуться и настроить тело на движение. Даже несколько минут растяжки и простых упражнений делают начало дня более активным.

День

В течение дня важны вода, нормальный обед и небольшие перерывы на движение. Активные перемены и прогулка после уроков поддерживают хорошую форму.

Вечер

После школы полезны бег, игры на свежем воздухе или спокойная тренировка. Регулярность важнее нагрузки: лучше заниматься понемногу, но постоянно.

Каждый день

Сон, питание и движение работают вместе. Такой режим помогает восстанавливаться, меньше уставать и постепенно улучшать результат без лишнего напряжения.

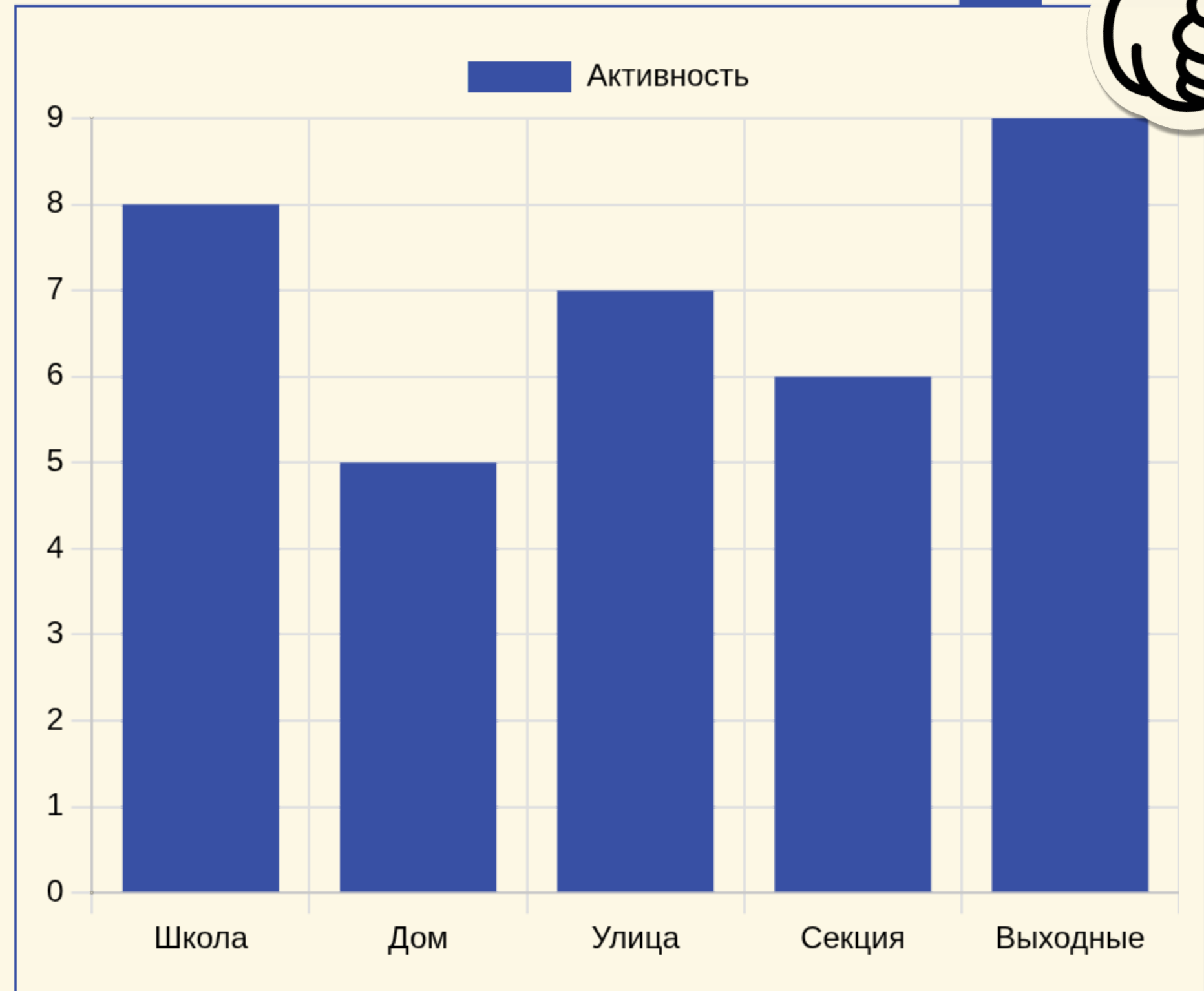
Где в повседневной жизни есть движение



Движение возникает в разное время дня: на уроках, по дороге, дома и во время отдыха. Это делает активность частью обычного распорядка, а не только спорта.

Самые активные периоды связаны с выходными и школой: движение распределено по всей неделе, поэтому полезно искать возможности быть активным каждый день.

Тематическая схема UNIT 2 о повседневной активности подростка

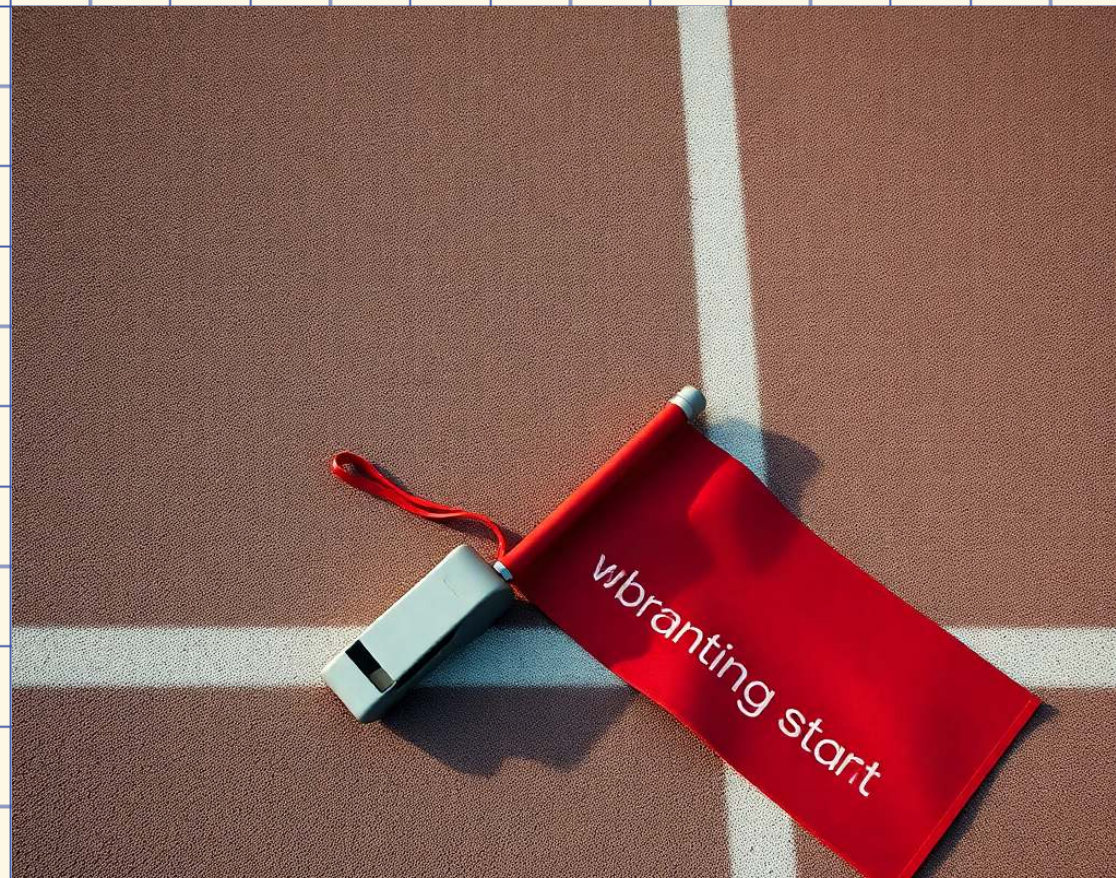


Спортивное оборудование и инвентарь



Мяч на площадке

На школьной площадке лежит ball, а рядом уже ждут игроки. Один ученик поднимает мяч, другой зовёт команду, и игра начинается почти без слов. Такой предмет сразу связывает английскую лексику с движением, правилами и совместным действием.



Свисток и старт

Учитель держит whistle, а возле линии стоит starting flag. Все понимают: скоро начнётся забег или эстафета. Эти предметы помогают организовать порядок, показать сигнал старта и напомнить, что в спорте важно слушать команды.



Инвентарь для тренировки

В спортзале лежат racket, rope и sneakers. Они напоминают, что для разных упражнений нужны разные предметы, а удобная экипировка помогает двигаться свободно. Даже простые вещи становятся частью урока, если использовать их правильно и аккуратно.

Типичные ошибки новичков

1

Слишком быстрый старт

Новички часто торопятся и тратят силы в первые секунды. Из-за этого темп быстро падает, а дистанцию или игру становится труднее закончить уверенно и спокойно.

2

Пропуск разминки

Без разминки мышцы работают хуже и легче получают нагрузку. Несколько простых упражнений перед стартом помогают подготовить тело, повысить внимание и снизить риск травмы.

3

Невнимание к правилам

Если не слушать команды и не замечать ограничения площадки, можно ошибиться или мешать другим. Правила нужны не для сложности, а для безопасности и честной игры.

4

Страх ошибки

Боязнь проиграть мешает действовать свободно и пробовать снова. Более полезно сохранять спокойствие, помнить о поддержке команды и учиться на каждом старте.

5

Случайные усилия

Иногда ученики тренируются только один раз перед соревнованием. Но устойчивый результат появляется тогда, когда занятия повторяются регулярно и постепенно становятся привычкой.

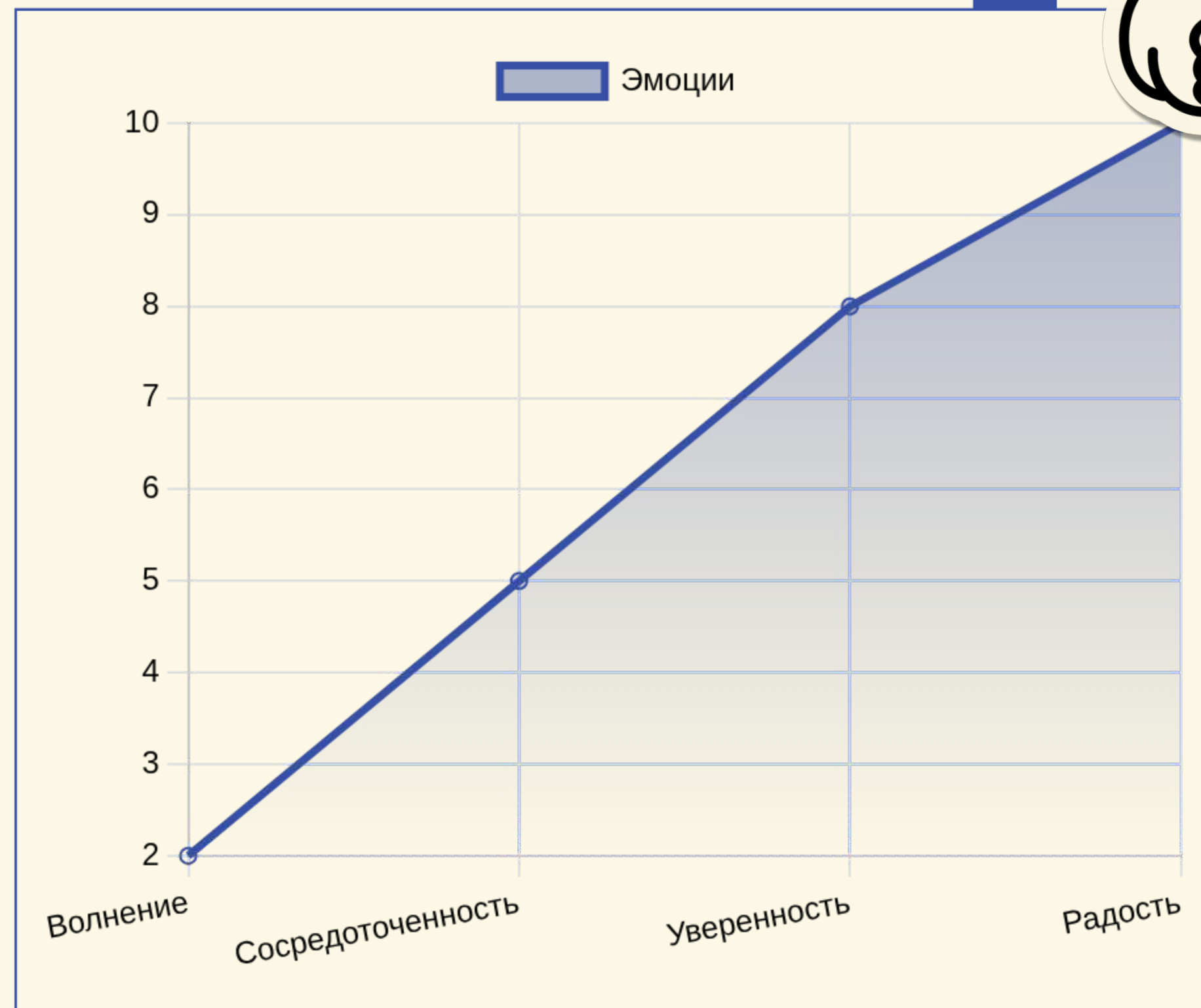


Настроение перед соревнованием

Настроение меняется по мере подготовки и старта. Поддержка одноклассников помогает быстрее перейти от волнения к спокойной собранности.

Чем лучше подготовка, тем увереннее участник чувствует себя перед финишем. Эмоции растут вместе с ощущением контроля и поддержки команды.

Тематическая модель UNIT 2 о подготовке и эмоциональном состоянии перед соревнованием



Полезные фразы темы

Таблица помогает быстро связать короткую фразу с её значением и подходящей ситуацией на уроке, в игре или на соревновании.

Эти выражения помогают быстро общаться в спорте и играх. Они короткие, понятные и часто используются для поддержки, начала действия и реакции на результат.

Лексика UNIT 2: команды, поддержка и стартовые реплики

Фраза		Значение				Ситуация								
Ready to go		готов к старту				перед началом								
Let's start		давай начнём				команда								
Keep going		продолжай				поддержка								
Good luck		удачи				перед игрой								

Мини-история школьной эстафеты

1

Подготовка команды

Перед стартом класс делится на команды и делает разминку. Ученики проверяют обувь, вспоминают правила и настраиваются на спокойный и честный забег.

2

Очередь на старт

Следующий участник встаёт к линии, а остальные поддерживают его словами ready, steady, go. В этот момент особенно важны внимание и умение слушать сигнал.

3

Бег к финишу

Участники по очереди бегут свою часть дистанции, стараясь не сбиться с темпа. Каждый передаёт эстафету аккуратно, чтобы команда не потеряла время.

4

Подсчёт результата

После финиша ученики сравнивают время и считают очки. Важно не только узнать победителя, но и заметить, кто улучшил свой личный результат.

5

Поздравление и вывод

Команды поздравляют друг друга, обсуждают ошибки и удачные моменты. Такая эстафета учит работать вместе, уважать соперника и радоваться общему успеху.





Главные идеи UNIT 2

UNIT 2 показывает, что спорт — это не только движение, но и подготовка, правила, поддержка команды и честная игра. Успех приходит через регулярность, внимание и уверенный старт.

