

Section 1. Why people do sport

Причины занятий спортом и простые английские фразы для ответа на этот вопрос.

1

2

3

x

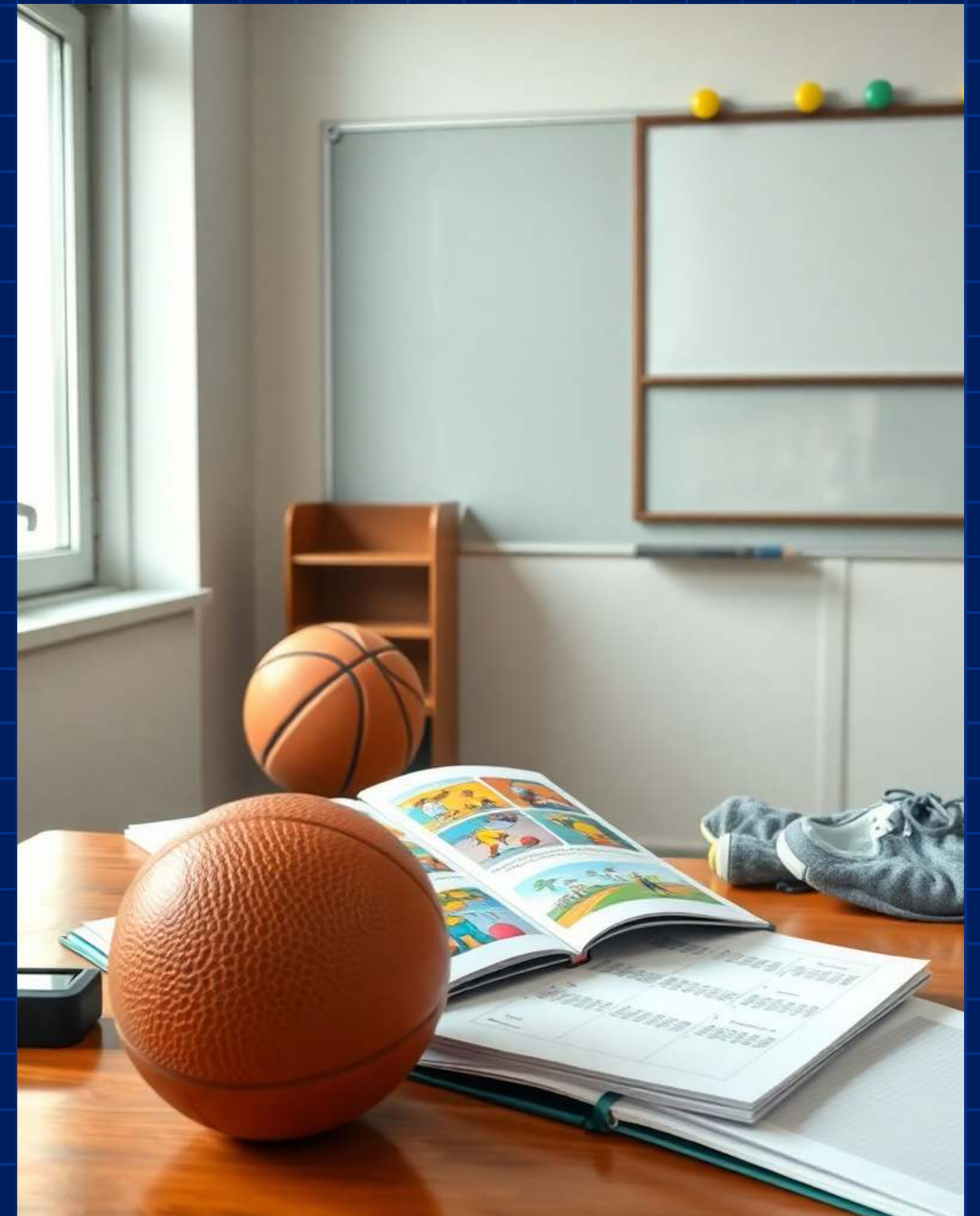
y

√9

z

Почему спорт часто обсуждают на уроке английского

Спорт близок подросткам, поэтому его легко обсуждать на английском: sport, exercise, team, training, healthy, fit, winner, goal. Важно уметь кратко объяснять причины с because и to stay healthy, to make friends, to have fun.



How to answer the question Why do people do sport?

1

Начинайте с полной фразы

Лучше отвечать простым полным предложением: People do sport because it is healthy. Такая форма звучит понятно, вежливо и подходит для короткого устного ответа в 7 классе.

2

Добавляйте цель действия

Если важно показать результат, используйте to + verb: People do sport to stay fit. Такая конструкция помогает сразу назвать причину и объяснить, зачем именно человек тренируется.

3

Приводите один пример

Хороший ответ состоит из 1-2 предложений: People do sport because they enjoy competition. For example, they play football or tennis after school. Один пример делает мысль яснее.

4

Связывайте идеи словами

Для более связной речи подойдут because, also, and, but. They help build short answers that sound natural and show a simple opinion without complicated grammar.

8

5

9

Main reasons people do sport

Health Fun Friends Competition
Confidence Teamwork



Иллюстративная схема для учебного материала, без опросных данных

Диаграмма отражает, какие мотивы чаще всего называют подростки, когда говорят о спорте и занятиях после школы.

Здоровье и удовольствие лидируют, а командная работа и уверенность тоже важны, но упоминаются реже.

Sport and feelings: why exercise makes people happy

Больше энергии

Движение помогает проснуться после уроков и снять ощущение тяжести. После активной игры ученики часто чувствуют себя бодрее, потому что организм переключается на более активный режим.

Лучшее настроение

Во время физической нагрузки тело реагирует на движение, и человеку становится легче справляться с усталостью. Поэтому после тренировки многие ощущают радость и спокойствие.

Меньше напряжения

Спорт помогает отвлечься от домашних заданий, контрольных и школьных забот. Даже короткая прогулка или игра на площадке снижает напряжение и делает вечер более приятным.

Больше желания двигаться

Если занятие нравится, подросток хочет повторять его снова. Хорошее настроение после урока физкультуры или игры с друзьями делает спорт привычной и приятной частью дня.



Vocabulary for talking about sport

1

log



Игровые виды спорта

Фразы play football, join a team и score a goal помогают говорить о командных играх. Они часто нужны, когда ученик рассказывает о любимом занятии или школьном матче.



Движение и тренировки

Выражения go swimming, run, train и practice подходят для описания регулярных занятий. С ними легко объяснить, чем человек занимается после школы или на выходных.



Сильные качества

Слова active, strong, energetic и healthy описывают состояние человека после спорта. Они помогают показать, как физическая активность влияет на самочувствие и внешний вид.



Предпочтения

Конструкции I like, I love, I prefer и I am good at нужны, чтобы говорить о своём отношении к спорту. Они делают ответ личным и понятным для собеседника.



Цели и прогресс

Фраза I want to get better at помогает говорить о развитии навыков. Её удобно сочетать со словами match, goal и improve, когда ученик рассказывает о своих успехах.

2

x

Word bank: reasons, activities and useful phrases

Reason	Activity	Phrase
Health	running	to stay healthy
Fun	basketball	to have fun
Friends	team games	to work in a team
Confidence	martial arts	to believe in yourself
Competition	tennis	to challenge yourself

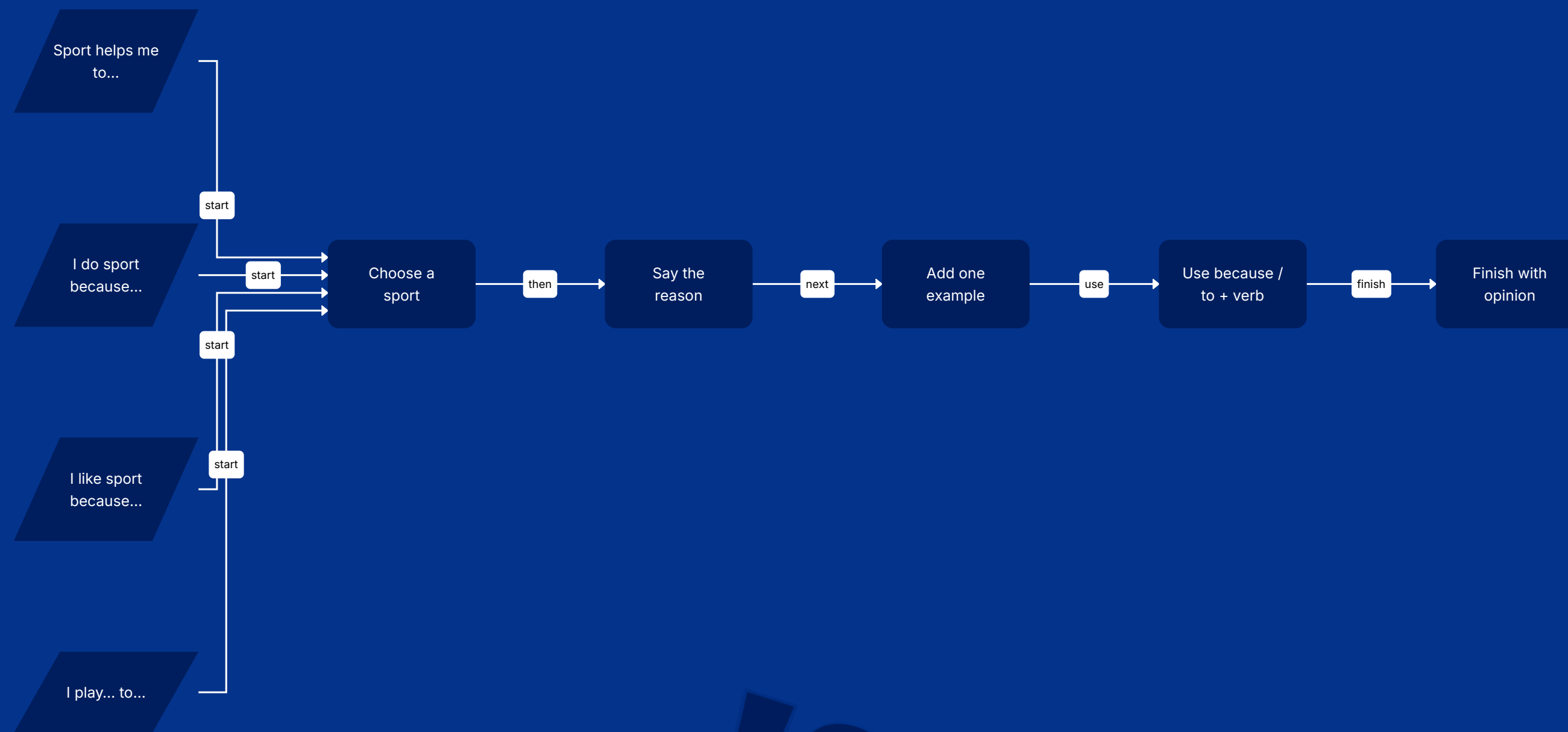
Составлено для учебного раздела по теме спорта

Таблица помогает быстро подобрать причину, вид спорта и подходящую английскую фразу для короткого ответа.

Одна причина может сочетаться с несколькими видами спорта, но формулировка ответа всегда остаётся короткой и ясной.

How a student can talk about sport in English

Схема для короткого устного ответа на уроке английского.



Why teenagers need sport while studying at school

Снимает усталость

После долгого сидения за партой движение помогает разогнать сонливость и снять напряжение. Даже короткая активная пауза делает тело более собранным и готовым к следующему уроку.

Поддерживает осанку

Регулярная физическая активность помогает держать спину ровнее и развивать выносливость. Это особенно важно в 11–13 лет, когда тело быстро растёт и нуждается в движении.

Улучшает внимание

После прогулки, разминки или тренировки многим школьникам легче сосредоточиться. Спорт помогает переключить мозг с усталости на работу и лучше воспринимать учебный материал.

Формирует полезный ритм

Если двигаться регулярно, легче привыкнуть к здоровому режиму дня. Короткие перерывы, прогулки после уроков и тренировки несколько раз в неделю делают нагрузку более комфортной.

Which reasons are strongest for 7th-grade students



Иллюстративная шкала для учебного обсуждения, без статистического исследования

На диаграмме сравниваются разные мотивы, которые подростки обычно называют первыми, когда говорят о спорте и школьных тренировках.

Самыми сильными мотивами остаются здоровье и удовольствие, а дисциплина и успех чаще становятся заметны позже, через регулярную практику.

Разные виды спорта, разные причины



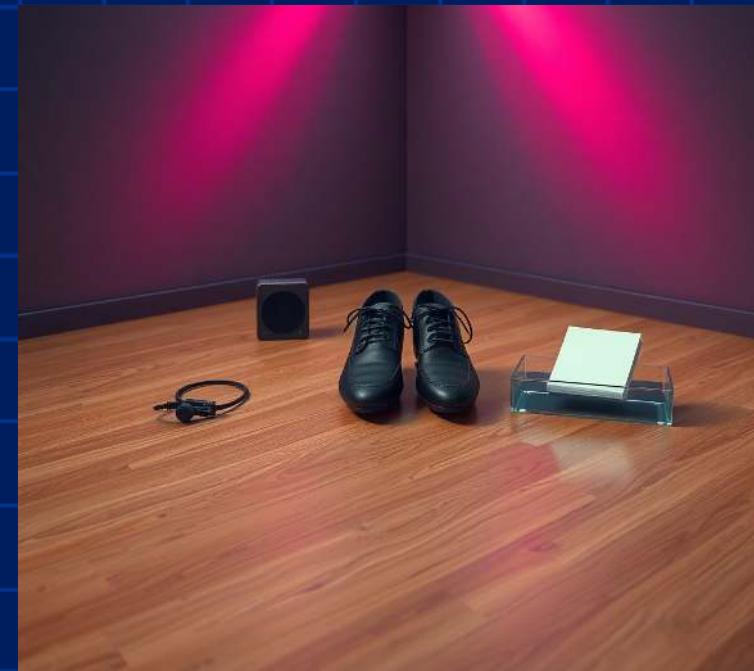
Футбол: когда важна команда

На школьной площадке мальчики и девочки быстро делятся на команды и начинают игру. Футбол нравится тем, кто любит движение, азарт и общую цель. Здесь важно не только забить гол, но и поддержать друг друга на поле.



Плавание: здоровье и спокойствие

В бассейне движения становятся ровными и спокойными, а вода помогает расслабиться после учёбы. Плавание выбирают те, кто хочет укрепить тело и почувствовать себя легче. После тренировки часто остаётся приятная усталость и хорошее настроение.



Танцы: музыка и ритм

Когда звучит музыка, подростки учатся двигаться свободно и красиво. Танцы подходят тем, кто любит выражать себя через движение и чувствовать ритм. На занятиях важно повторять шаги, запоминать связки и получать удовольствие от процесса.



Единоборства и лёгкая атлетика: характер и прогресс

Некоторые ребята выбирают единоборства, потому что хотят стать увереннее и научиться дисциплине. Другим ближе лёгкая атлетика: здесь легко видеть личный прогресс в скорости, силе и выносливости. Каждый результат помогает ставить новую цель.

Simple grammar for this topic

1

Use Present Simple

Говорите о привычках и фактах в Present Simple: I play football, She goes swimming, They do gymnastics. Эта форма особенно удобна, когда вы рассказываете о регулярных занятиях спортом.

2

Explain the reason

Чтобы назвать причину, используйте because: I play football because I enjoy team games. Такая конструкция помогает дать понятный ответ в одном коротком предложении без лишних деталей.

3

Use to + verb

Если вы хотите показать цель, добавляйте to + verb: She goes swimming to stay fit. Это очень полезно для ответов на уроке, когда нужно быстро объяснить, зачем человек занимается спортом.

4

Choose the right verb

Важно различать play football, go swimming и do yoga or do gymnastics. Такой выбор делает речь точной и естественной, а также помогает избежать ошибок в простых школьных ответах.

8

5

9

Полезные выражения о спорте

Выражение	Смысл
take part in a competition	участвовать
keep fit	держаться в форме
work in a team	работать вместе
set a goal	ставить цель

Словарь и учебная лексика по теме «Sport» для 7 класса

Эти выражения помогают коротко и понятно говорить о занятиях спортом, целях и командной работе.

Выражения охватывают соревнование, здоровье, команду и личный прогресс – именно то, что чаще всего нужно в устных ответах.

Кто влияет на выбор спорта



Семья

Родители часто показывают пример и помогают сделать первые шаги. Если дома поддерживают активность, подростку легче не пропускать тренировки и воспринимать спорт как нормальную часть дня.



Школа

Спортивные секции, уроки физкультуры и школьные турниры дают возможность попробовать себя в разных видах активности. В знакомой среде начать заниматься намного проще и спокойнее.



Друзья

Когда друзья идут на тренировку вместе, появляется больше желания не пропускать занятия. Общая цель, поддержка и дружеское соревнование делают спорт интереснее и помогают не сдаваться.



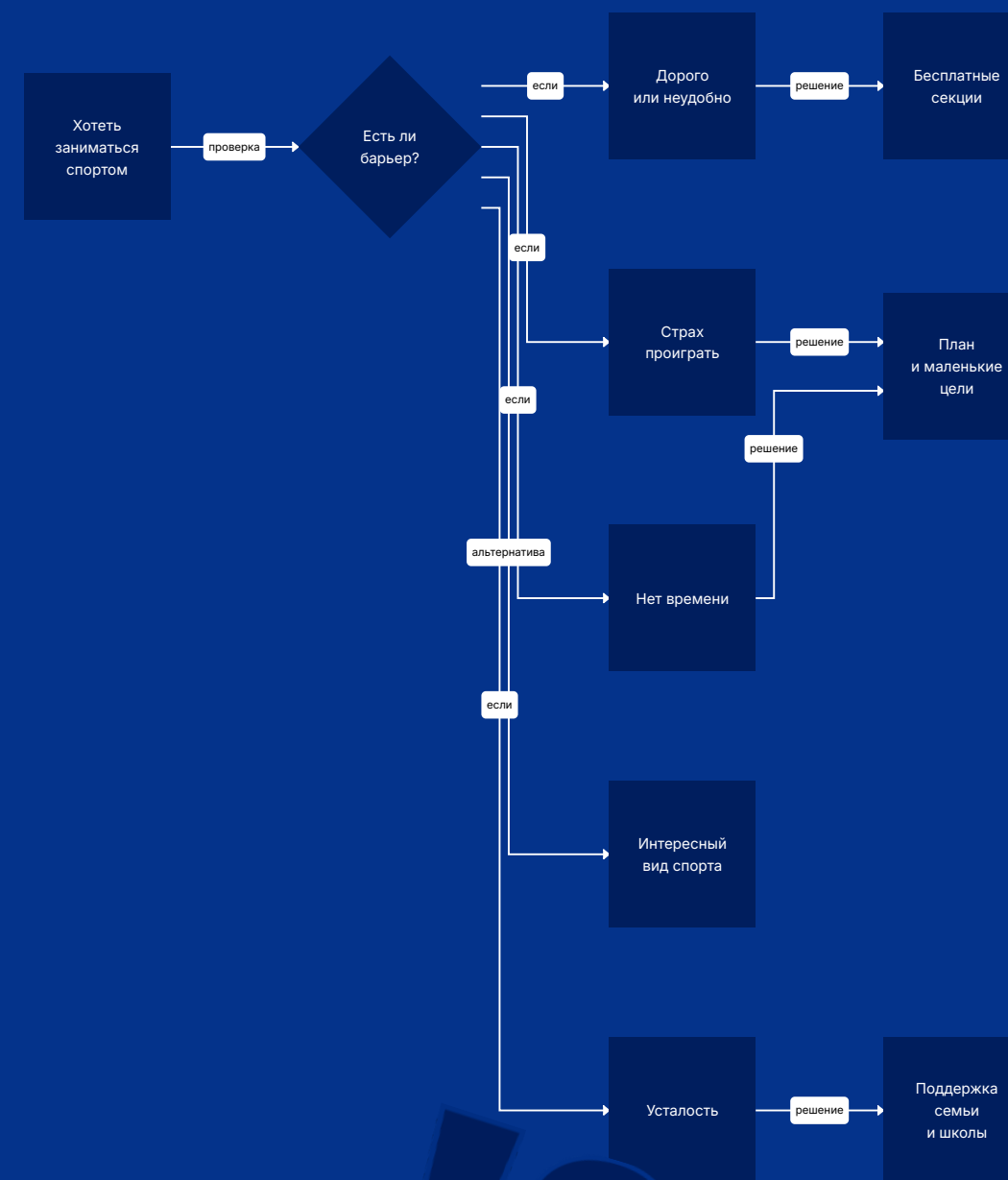
Школьная среда

Площадки, залы и соревнования делают движение доступным каждый день. Если вокруг есть удобные условия, спорт становится не редким событием, а привычной частью жизни ученика.



Что помогает и что мешает подростку заниматься спортом

Схема показывает типичные барьеры и способы их преодоления на школьном уровне.



Sport as a habit for life

Привычка начинается рано

Когда ребёнок и подросток регулярно двигаются, спорт постепенно становится обычной частью дня. Со временем это помогает воспринимать активность не как обязанность, а как естественную потребность.

Активность сохраняется позже

Те, кто занимался спортом в детстве, чаще остаются активными и во взрослом возрасте. Ранний опыт даёт уверенность, что движение можно легко встроить в любой график.

Дисциплина и режим

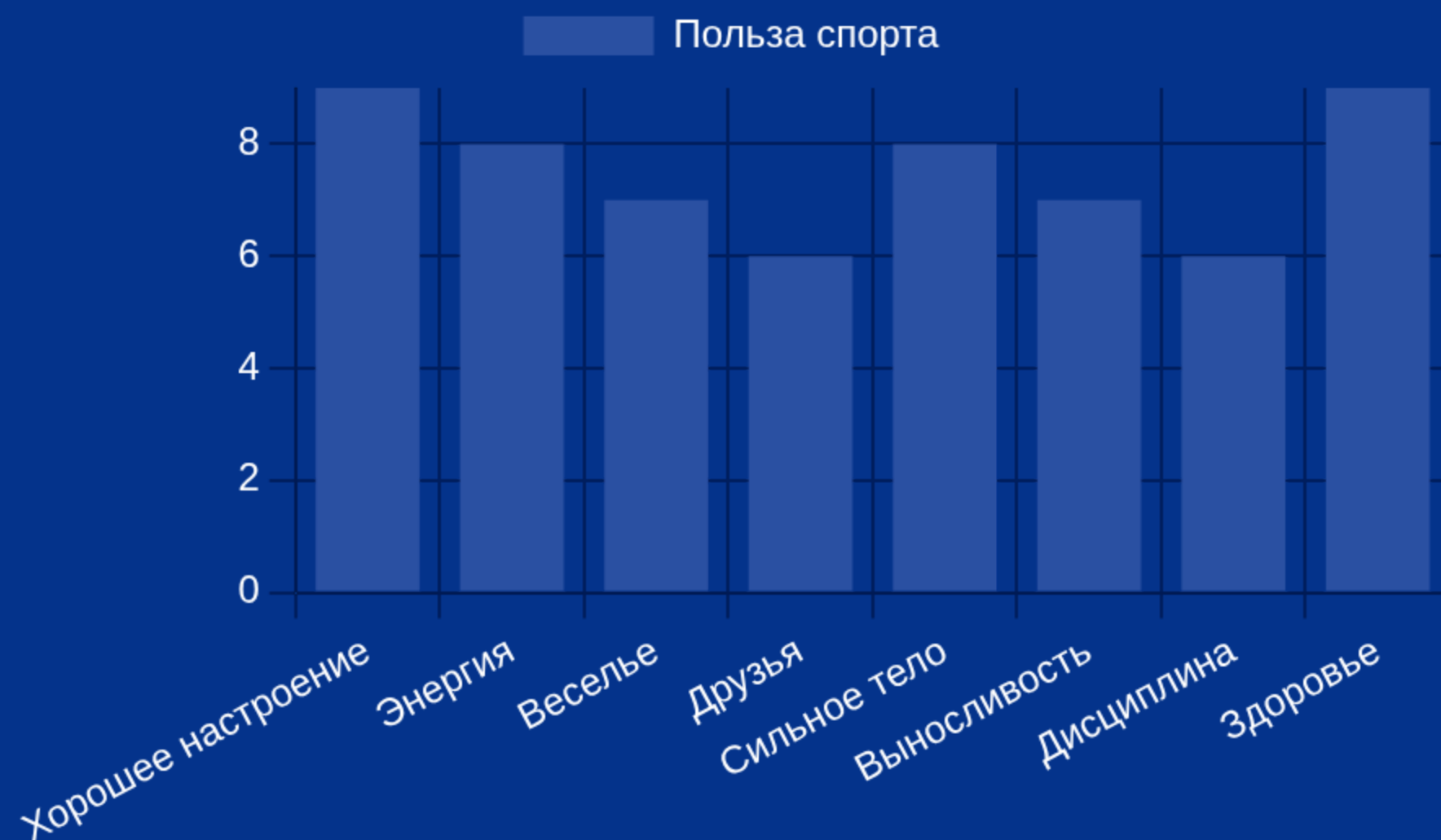
Регулярные тренировки учат планировать время, не откладывать дела и соблюдать режим дня. Эти навыки полезны не только на уроках физкультуры, но и в учёбе.

Забота о здоровье

Спорт в школьные годы формирует уважение к собственному телу и хорошим привычкам. Подросток быстрее понимает, что сон, движение и умеренность важны для самочувствия.



Краткосрочная и долгосрочная польза спорта



Обобщение учебного материала по теме «Why people do sport»

Некоторые результаты заметны сразу после тренировки, а другие формируются постепенно. Это делает спорт полезным и в обычный день, и на будущее.

Краткосрочная польза даёт быстрый эффект, а долгосрочная укрепляет здоровье и характер. Вместе они объясняют, почему спорт важен регулярно.

Спорт в жизни школы и города

Школьный турнир на перемене

Во дворе школы собираются ученики, учителя и болельщики. Команды играют с интересом, потому что для многих это не просто матч, а возможность поддержать класс и почувствовать себя частью общего дела.



Праздник спорта для всей семьи

На школьном стадионе проходят эстафеты, небольшие забеги и весёлые игры. Родители помогают детям, а учителя следят за безопасностью и настроением. Такое событие показывает, что спорт может объединять людей разных возрастов.



Городской забег рядом с домом

Утром на улицах появляются участники с номерами, а вдоль дороги стоят зрители. Кто-то бежит ради результата, кто-то – ради здоровья и хорошего настроения. Даже те, кто не участвует, чувствуют атмосферу движения и поддержки.



Почему спорт важен и без профессиональной карьеры

sin

cos

tg

ctg

Здоровье каждый день

Регулярное движение помогает чувствовать себя бодрее, легче переносить нагрузку и лучше отдыхать. Даже простая активность после уроков уже делает день более полезным для тела.

Уверенность в себе

Когда подросток замечает свой прогресс, он начинает больше верить в собственные силы. Это помогает не бояться новых заданий и спокойнее относиться к ошибкам.

Энергия и настроение

Спорт помогает снять усталость после сидячих уроков и вернуть внимание. После движения многим легче учиться, общаться и сохранять хорошее настроение до вечера.

Умение не сдаваться

На тренировке не всё получается сразу, поэтому человек учится терпению и настойчивости. Этот опыт полезен в учёбе и в повседневной жизни, а не только в спорте.

Главный вывод о спорте

Спорт нужен не только ради медалей: он помогает быть здоровым, уверенным и активным, а также учит ставить цели. Именно поэтому он важен для жизни и для английской речи о себе.



cos

sin

1

tg

ctg