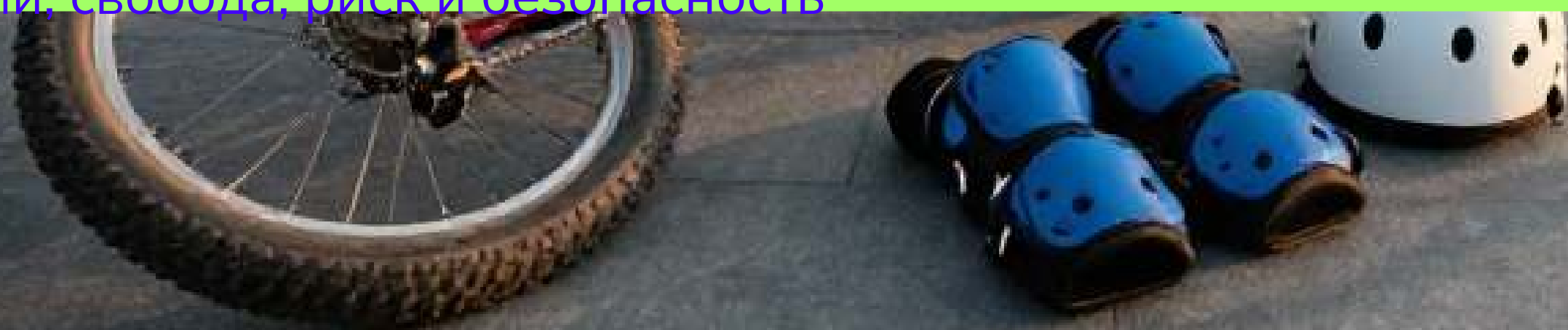


Section 3. Are extreme sports fun to you?

Эмоции, свобода, риск и безопасность



Why this topic matters for Grade 9 English

Эта тема близка подросткам: спорт, хобби и личный выбор. Она помогает говорить о впечатлениях, сравнивать мнения и кратко объяснять позицию на английском языке.

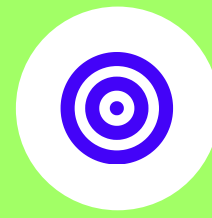


What counts as an extreme sport



Higher risk

Экстремальный спорт обычно связан с большей скоростью, высотой или сложными движениями. Поэтому важны риск, контроль и готовность быстро реагировать в неожиданных ситуациях.



Skill and control

В таких видах спорта нужны равновесие, координация и точный расчёт времени. Успех зависит не только от смелости, но и от регулярной практики.



Useful vocabulary

Для урока полезны слова risk, challenge, courage, safety и control. Они помогают описывать спорт, объяснять мнение и обсуждать, почему один вид активности кажется интересным.



Protective equipment

Шлем, наколенники и налокотники помогают снизить серьёзность травм. Защита особенно важна, когда ученик только начинает осваивать новые элементы и ещё не уверен в движениях.

Why teenagers find extreme sports attractive

➤ Подростков привлекает не только риск: важны эмоции, личный прогресс и чувство уверенности после удачной попытки.

➤ Самая сильная мотивация связана с адреналином и достижением, а влияние друзей и соцсетей заметно, но слабее.



По условиям задания (структура диаграммы раздела)

Skateboarding: the most familiar example



From street culture to Olympic sport

Скейтбординг появился в Калифорнии в 1950-х годах и со временем стал частью мировой спортивной культуры. Сегодня его можно увидеть в городах, парках и специальных скейт-парках, где подростки учатся держать board и пробовать первые trick.



Why teens like it

Этот вид спорта привлекает свободой движения и заметным прогрессом: сначала важно удерживать balance, а потом получается и более сложный элемент. На иллюстрации хорошо смотрится подросток в helmet и protective gear рядом с ramp.

Extreme sports and key features

Сравнение показывает, что у каждого вида спорта свои условия, но всем нужны практика и безопасность.

Разные виды спорта требуют разных умений, но общий принцип один: сначала техника, потом скорость и сложность.

По условиям задания

sport	place	main skill	biggest risk
skateboarding	skate park/street	balance and timing	falling
BMX	tracks/park	control and strength	collisions
snowboarding	snowy slopes	balance and reaction	slipping or crashing
surfing	sea and waves	timing and balance	strong waves
parkour	urban spaces	agility and coordination	falls

Why extreme sports feel exciting



Adrenaline rush

Во время сложного движения организм реагирует выбросом адреналина. Сердце начинает биться быстрее, а внимание становится острее, поэтому действие ощущается особенно ярко.



Energy and movement

Экстремальный спорт кажется динамичным и живым. Он требует быстрых реакций, точных движений и полной концентрации, поэтому многие называют его energizing and exciting.



Victory over fear

Для подростков важен момент, когда страх постепенно уступает место уверенности. Удачная попытка даёт сильное чувство победы и помогает поверить в свои силы.

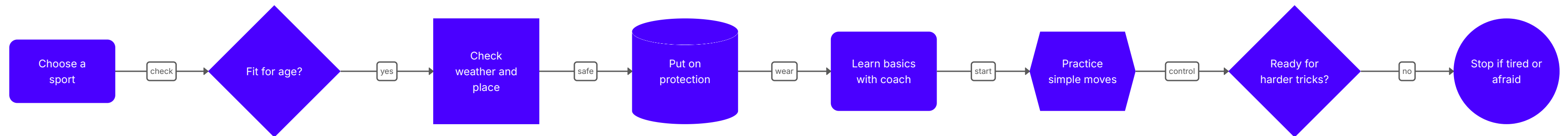


Useful phrases

В ответе на английском удобно сказать: It feels exciting, It gives me energy, или It makes me feel confident. Эти фразы помогают кратко объяснить своё мнение.

How to start an extreme sport safely

Последовательность основана на правилах безопасного начала тренировок.

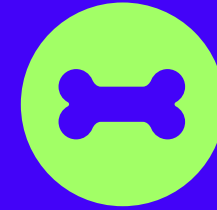


Main risks and injuries



Bruises and cuts

Самые частые последствия — bruises и cuts, особенно при падении на твёрдую поверхность. Даже небольшой промах может вызвать боль и помешать продолжать тренировку.



Sprains and fractures

Если приземление неудачное, возрастает риск sprains и fractures. Опасность особенно велика, когда ученик спешит и пробует сложный элемент без достаточной подготовки.



Head injuries

Concussions требуют особого внимания, потому что связаны с головой. Именно поэтому шлем и осторожность так важны в спорте с падениями и быстрым движением.



What makes risk higher

Опасность усиливают плохая обувь, мокрая поверхность, усталость и отсутствие защиты. Слова risk, injury, fall, safe и careful постоянно встречаются в разговорах о безопасности.

Where injuries happen most often

➤ Травмы чаще связаны не с самим спортом, а с падением, неправильным приземлением и плохой подготовкой.

➤ Главный вывод: хорошая техника и исправное снаряжение заметно снижают риск травм.



По условиям задания (данные диаграммы раздела)



Snowboarding and winter action sports



Скорость на склоне

Сноуборд нравится подросткам из-за ощущения скорости и свободного движения по снегу. На склоне можно учить простые трюки, постепенно улучшая баланс, координацию и уверенность.



Навыки и контроль

Для катания нужны сила ног, быстрые реакции и умение держать равновесие. Даже простое движение требует контроля, потому что поверхность может быть неровной, а падение — неожиданным.



Безопасная экипировка

Шлем, очки и другая защита помогают чувствовать себя спокойнее во время тренировки. На учебном склоне особенно важны instructor, board, helmet, goggles и подходящая одежда.



Почему это интересно

Сноуборд сочетает движение, снег и возможность учиться новому вместе с другими. Подросткам особенно нравится видеть собственный прогресс, когда вчерашнее сложное действие сегодня уже получается.

How sports build confidence

01

Маленькие шаги

Уверенность растёт, когда ученик начинает с простых движений и не спешит. Каждый удачный поворот или приземление показывает, что навык можно развить постепенно.

02

Ошибки как часть обучения

Тренировки помогают спокойно относиться к ошибкам и исправлять их без паники. Когда подросток понимает, что неудача — это обычный этап, страх уменьшается.

03

Планирование движений

Спорт учит заранее думать о том, что делать дальше: оттолкнуться, повернуться, приземлиться, остановиться. Такое планирование развивает self-control, patience и дисциплину.

04

Результат заметен

Confidence появляется, когда виден реальный прогресс: лучшее равновесие, точнее движение и меньше тревоги перед попыткой. Тогда можно честно сказать: because I can improve, because I learn step by step.

Useful safety equipment

item	protects	without it
helmet	head	higher head risk
knee pads	knees	bruises and cuts
gloves	hands	scrapes and poor grip



Основные предметы защиты и их роль в занятиях экстремальными видами спорта.



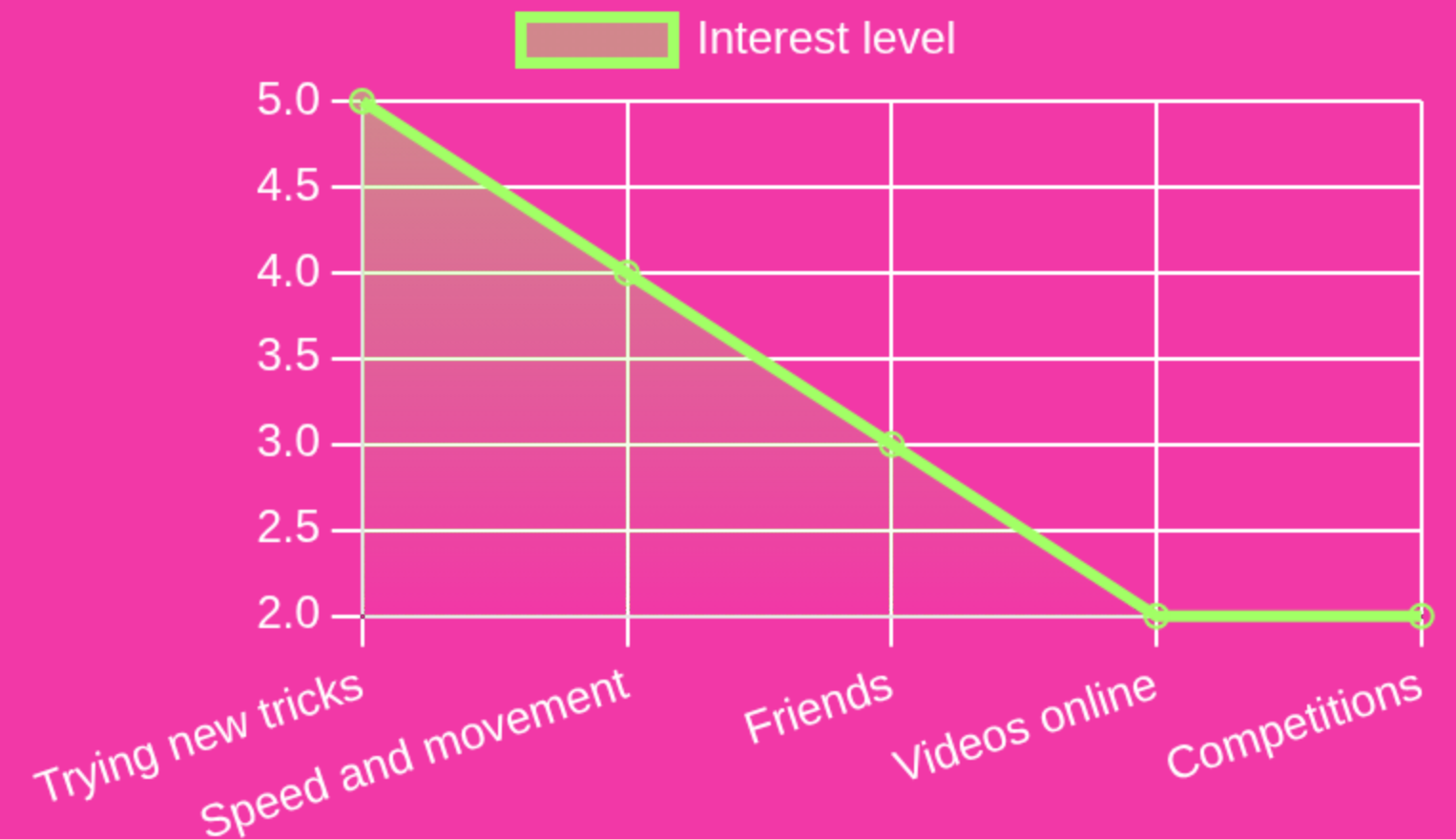
Защита снижает тяжесть травм и помогает сохранить контроль во время движения.

Учебный материал по теме спорта и безопасности

What makes extreme sports interesting for teens

➤ Интерес подростков усиливается, когда они видят быстрый личный progress и могут попробовать что-то новое без давления со стороны окружающих.

➤ Самый сильный мотив — новые трюки; социальные факторы важны, но уступают личному достижению.



Обобщение по теме урока, без статистической выборки

When extreme sports are not a good choice



Сильный страх

Если человек сильно боится, он не сможет сосредоточиться на движении и безопасности. В такой ситуации разумнее отказаться от попытки, чем действовать под давлением.



Плохое самочувствие

Когда подросток устал, болен или чувствует слабость, риск ошибки возрастает. Спорт должен помогать развиваться, а не создавать лишнюю нагрузку на тело.



Чужое давление

Иногда друзья подталкивают попробовать трюк, к которому человек не готов. Важно помнить, что personal choice важнее желания выглядеть brave перед другими.



Нет защиты

Без шлема и другой экипировки даже простое упражнение становится опаснее. Если условий для безопасной тренировки нет, лучше выбрать другой день или другое место.

From curiosity to a personal decision

Пошаговый путь показывает, как подросток может оценить интерес, риск и собственную готовность перед выбором занятия.



Friends, teamwork, and support



01

Общая тренировка

В скейт-парке или учебной группе подростки часто занимаются рядом друг с другом. Они наблюдают за попытками, сравнивают технику и чувствуют, что учатся не в одиночку.

02

Поддержка и советы

Короткие фразы вроде cheer for each other и give advice помогают не бояться ошибок. Такая атмосфера делает тренировку спокойнее и помогает быстрее пробовать новое.

03

Командный дух

Когда друзья радуются успехам друг друга, появляется feeling of belonging and teamwork. Это важно для подростков, потому что спорт становится не только задачей, но и общением.

Advantages and disadvantages of extreme sports

➤ Экстремальные виды спорта могут приносить пользу телу и настроению, но требуют денег, подходящего места и внимательного отношения к безопасности.

➤ Плюсы немного перевешивают, но только при ответственности; без неё риски быстро становятся слишком высокими.

Advantages Disadvantages



Обобщение учебных материалов по теме спорта и безопасности

Personal opinions in English

01

Начать с мнения

Хороший ответ можно начать словами I think или In my opinion. Затем стоит назвать причину: потому что спорт даёт эмоции, учит контролю или помогает чувствовать себя увереннее.

02

Сказать о риске

Важно уметь честно отмечать, что вид спорта может быть exciting but risky. Такая фраза показывает баланс: подросток видит и удовольствие, и возможную опасность.

03

Выбрать свою позицию

Конструкция I would / I wouldn't try them because... помогает объяснить личный выбор. Она подходит для коротких ответов на уроке и показывает самостоятельное мышление.

04

Сравнить предпочтения

Some students enjoy speed, while others prefer quieter sports like swimming or cycling. Такое сравнение помогает уважать разные мнения и говорить о спорте более естественно.



Summary: fun, challenge, and responsibility

Экстремальные виды спорта могут быть интересными из-за эмоций, движения и чувства уверенности, но они требуют подготовки, дисциплины и безопасности. Лучший выбор всегда зависит от личных интересов и готовности.