

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ № 325-Д
от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Спортивные игры на воде»

Возраст учащихся: 7-9 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель программы:

Аникина Алена Викторовна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень освоения: общекультурный

Образовательная деятельность по программе осуществляется на государственном языке - русском.

Актуальность:

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Программа разработана для осуществления дополнительного образования детей по физическому воспитанию, направлена на решение задач программы по физической культуре (плавание) на базовом уровне.

Отличительные особенности:

Отличительными чертами данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору.

Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне; делать более эффективными подготовительные упражнения; выявлять предрасположенность к определённому способу плавания.

Адресат программы:

- детям 7-9 лет с начальной степенью сформированности интереса и мотивации к занятиям плаванием;
- с минимальным уровнем способностей и знаний в данной предметной области;
- минимального уровнем физической и практической подготовки;
- с разрешением врача заниматься плаванием.

Цель и задачи программы

Цель: повышение эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Обучить плавательным умениям и навыкам.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Развивающие:

- Развитие физиологических, психических качеств и способностей личности;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Коррекционные задачи:

- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

Условия реализации программы:

- Программа «Спортивные игры на воде» рассчитана на 7 месяцев обучения. Занятия проводятся в малом бассейне 10х6 метров,
- Продолжительность образовательного процесса 1 час в неделю

Методы организации учебно-воспитательного процесса.

Программа строится по принципу от «простого к сложному». В практику внедряются наиболее эффективные методы обучения. Применяются методы, помогающие наглядно и доступно объяснить изучаемый материал.

- Словесный метод: объяснение заданий, команды, методические указания для предупреждения и исправления возможных ошибок, подведение итогов занятия и оценка достигнутых результатов.
- Фронтальный: выполнение всей группой одного задания
- Групповой: выполняется в подгруппах с учетом уровня освоения
- Индивидуальный: предлагаются индивидуальные задания для самостоятельного выполнения
- Круговой: выполнение серий упражнений на специально оборудованных местах, расположенных по кругу
- Повторный: повторение упражнений через короткие промежутки отдыха
- Интервальный: чередование интервалов высокой интенсивности и отдыха, для улучшения выносливости
- Соревновательный
- Игровой: спортивные и подвижные игры на воде, для всестороннего развития и повышения мотивации

Материально техническое оснащение

Реализация программы проводится в плавательном бассейне 10 метров со следующим оборудованием и спортивным инвентарем:

- плавательные доски,
- колобашки,
- страховочный шест,
- тонущие предметы,
- резиновые мячи,
- нудлы,
- плавающие ворота,
- плавающее баскетбольное кольцо.

Планируемые результаты**Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать плавательную терминологию;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Учебный план 1 года обучения

№ пп	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	0.5	0.5	Опрос в свободной форме
2.	Правильное положение тела в воде. Правильное дыхание.	3		3	Технический контроль. Обратная связь.
3.	Знакомство с стелем плавания «кроль на спине»	2		2	Оперативный контроль. Обратная связь.
4.	Знакомство с игрой «водное поло». Правила, инвентарь, передвижение игроков во время игры,	6	0.5	5.5	Технический контроль. Опрос в свободной форме
5.	Турнир по «водному поло»	1		1	Текущий контроль. Турнир.
6.	Знакомство с стелем плавания «кроль на груди»	2		2	Оперативный контроль. Обратная связь.
7.	Знакомство с игрой «баскетбол на воде». Правила, инвентарь, передвижение игроков во время игры,	4	0.5	3.5	Технический контроль. Опрос в свободной форме
8.	Турнир по «баскетбол на воде»	1		1	Оперативный контроль. Турнир.
9.	Упражнения на совершенствование стилей плавания «кроль на спине», «кроль на груди», обучение правильному дыханию при погружении под воду и всплытии	6		6	Технический контроль. Обратная связь.
10.	Тестирование – уровень освоения стилей «кроль на спине» и «кроль на груди»	2		2	Сдача нормативов. Итоговый контроль.
	Итого:	28	1,5	26,5	

Оценочные и методические материалы.

Входящий контроль.

На первом занятии происходит визуальный контроль умений и навыков по передвижению в воде, опусканию лица в воду и умение делать выдох в воду.

Промежуточный контроль.

Выполнение контрольных упражнений:

- умение задерживать дыхание,
- скольжение на груди с доской,
- скольжение на спине с доской,
- проплывание 6 м с подвижной опорой и работой ногами кролем на груди без учета времени,
- навык работы в команде при игровых тренировках

Итоговый контроль.

На открытые занятия приглашаются родители. Тренер проводит турниры. В конце обучения проводится тестирование. по «водному поло», «баскетбол на воде».

- Проплывание 10 м техникой «кроль на спине»
- Проплывание 10 м техникой «кроль на груди»
- Скольжение 10 м в положении «стрелочка» на спине
- Скольжение 10 м в положении «стрелочка» на груди
- Игра в формате турнир. «Водное поло»
- Игра в формате турнир. «Баскетбол на воде»

После окончания программы тренер дает рекомендации родителям о дальнейшем обучении.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Инструктажи.	Беседа	Беседа	Видеоматериал	Опрос, тестирование
2	Обучение стилю плавания - кроль на спине.	Практическая работа	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки	Открытое занятие для родителей, зачет
3	Обучение игре «Водное поло».	Практическая работа	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: ворота, мячи	Открытое занятие для родителей
4	Обучение стилю плавания - кроль на груди.	Практическая работа	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: доски плавательные, поплавки	Открытое занятие для родителей, зачет

5	Обучение игре «баскетбол на воде».	Практическая работа	Показ педагога, практический	Карточки, фото, спортивный инвентарь: кольца, мячи	Открытое занятие для родителей
6	Заключительная часть.	Соревнование. Зачет.	Упражнения, игры,	доски плавательные, поплавки	Зачёт

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1.10.2025	30.04.2026	28	28	28	1 раз в неделю по 1 часу

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 320
Приморского района Санкт-Петербурга

«РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ школа №320
Протокол № 1
от « 29 » августа 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школа №320
_____ Черноус И.Б.
Приказ № 325-Д
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры на воде»

на 2025-2026 учебный год

год обучения: 1
возраст учащихся: 7-9 лет

Автор-составитель программы:
Аникина Алена Викторовна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2025-2026

Пояснительная записка

Цель: повышение эффективности оздоровления и укрепления детского организма, гармоничного психофизического развития с помощью одной из форм дополнительного образования по плаванию.

Задачи:

Обучающие:

- Сформировать теоретические и практические основы освоения водного пространства;
- Обучить плавательным умениям и навыкам.

Воспитательные:

- Воспитывать нравственно - волевые качества, настойчивость, смелость, выдержку, силу воли;
- Формировать устойчивый интерес к занятиям по плаванию, обеспечить эмоциональное благополучие при выполнении упражнений в водной среде.
- Воспитывать двигательную культуру.
- Воспитывать заботу о своем здоровье.

Развивающие:

- Развитие физиологических, психических качеств и способностей личности;
- Расширять спектр двигательных умений и навыков в воде;
- Развивать творческое самовыражение в игровых действиях в воде.

Оздоровительные задачи:

- Укрепить здоровье ребенка.
- Повышать работоспособность организма, приобщать ребенка к здоровому образу жизни.

Коррекционные задачи:

- Совершенствовать опорно-двигательный аппарат.
- Формировать правильную осанку.

Планируемые результаты

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игр, плавания в открытых водоемах;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры на воде и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр на воде и соревнований по плаванию;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- знать плавательную терминологию;
- знать правила соревнований по спортивному плаванию;
- знать правила выполнения стартов и поворотов в каждом способе плавания;
- владеть информацией по проведению всероссийских и международных соревнований.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата занятия
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в бассейне. Игры.	1	
2.	Изучение и выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой. Обучение правильному	1	

	положению тела в воде на задержке дыхания у неподвижной опоры. Игры.		
3.	Обучение выдоху в воду. Игры на закрепление ныряния и всплывания.	1	
4.	Обучение технике скольжения на спине с вспомогательными средствами. Игры.	1	
5.	Обучение технике скольжения на груди с вспомогательными средствами. Закрепление навыка толчка от неподвижной опоры и максимального скольжения на спине. Игры.	1	
6.	Обучение технике скольжения на груди с вспомогательными средствами. Согласованная работа ног и дыхания при скольжении на спине. Игры.	1	
7.	Упражнения на скольжение с движениями ног кролем на груди, на спине. Игра «водное поло»	1	
8.	Упражнения по изучению способа плавания кролем на спине. Игра «водное поло»	1	
9.	Согласованная работа ног, рук и дыхания при способе плавания кроль на спине. Игра «водное поло»	1	
10.	Упражнения на скольжение на груди, толчок от бортика, работа ногами. Игра «водное поло»	1	
11.	Упражнение на движение ног кролем на груди с доской и дыханием. Игра «водное поло»	1	
12.	Турнир по «водному поло»	1	
13.	Упражнения на движение ног кролем на груди с доской, держась одной рукой и поворотом головы для вдоха. Игра «баскетбол на воде»	1	
14.	Упражнения на движение ног на груди и гребок одной рукой кролем с дыханием. Игра «баскетбол на воде»	1	
15.	Согласованное движений ног, рук, дыхания кролем на груди. Игра «баскетбол на воде»	1	
16.	Закрепление навыка плавания кроль на груди. Игра «баскетбол на воде»	1	
17.	Обучение стилю «кроль на спине», согласованное движение рук, ног и дыхания. Игра «баскетбол на воде»	1	
18.	Обучение стилю «кроль на спине», согласованное движение рук, ног, поворотов головы, дыхания. Игра «баскетбол на воде»	1	
19.	Турнир «баскетбол на воде»	1	
20.	Задержка дыхания у неподвижной опоры. Скольжение на задержке дыхания. Игры на закрепление безопасного погружения.	1	
21.	Упражнение на ныряние под водой и всплывание. Отработка навыков контроль дыхания. Игры на закрепление ныряния и всплывания	1	
22.	Упражнение на быстрое перемещение в воде, толчок, рывок, прыжок. Игра на скорость перемещения.	1	

23.	Упражнение на скольжение при плавании под водой. Игра «собиратели жемчуга»	1	
24.	Согласованная работа ног, рук и дыхания при способе плавания кроль на спине. Игра «водное поло»	1	
25.	Согласованное движений ног, рук, дыхания кролем на груди. Игра «баскетбол на воде»	1	
27.	Тестирование. Проплыть 10м кроль на спине на время. Эстафета кроль на спине.	1	
28.	Тестирование. Проплыть 10м кроль на груди на время. Эстафета кроль на груди.	1	
	Итого:	28 часов	

Содержание программы 1 года обучения:

ТЕМА 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях в бассейне.

Теория: Правила поведения на воде, в бассейне, в душе. Гигиена пловца. Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Порядок прибытия на занятия.

Меры безопасности в бассейне.

Передвижение в бассейне шагом. Поведение в бассейне до начала занятий по плаванию и после окончания занятий. Пользование электро-фенами для сушки волос.

Личная гигиена пловца.

Требования к одежде пловца. Наличие принадлежностей и порядок помывки в душе до начала и после окончания занятий. Гигиенические требования к пловцам в бассейне.

Плавание – важное средство закаливания и укрепления здоровья. Плавание как вид спорта.

Рассказ о способах плавания. Плавание как вид спорта. Гигиена, закаливание. Опрос по правилам поведения в бассейне. Элементы закаливания в домашних условиях. Совершенствование иммунной системы человека - важный фактор предупреждения простудных заболеваний. Влияние плавания на развитие и совершенствование сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. Комплекс физических упражнений на воде. Свободное плавание. Игры.

ТЕМА 2. Правильное положение тела пловца. Правильное дыхание.

Теория: Требования к порядку и дисциплине детей в раздевалке, душе, бассейне. Дыхание. Координация. Техника и терминология плавания.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Задержка дыхания. Выдохи в воду. Изучение и выполнение подготовительных упражнений по освоению с водой. Обучение правильному положению тела в воде на задержке дыхания у неподвижной опоры. Игры.

ТЕМА 3. Правильное положение тела пловца. Правильное дыхание.

Теория: Задержка дыхания. Правильное положение тела пловца. Влияние физических упражнений на организм человека.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Вход в воду. Скольжение на груди и на спине. Обучение выдоху в воду. Игры на закрепление ныряния и всплывания.

ТЕМА 4. Техника скольжения на спине.

Теория: Техника скольжения на спине с различными исходными положениями рук.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Скольжение на спине с различными исходными положениями рук. Комплекс упражнений на воде. Свободное плавание. Игры.

ТЕМА 5. Техника скольжения на груди с вспомогательными средствами

Теория: Техника скольжения на груди.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание на груди ногами кролем в «стрелочке». Плавание на груди ногами кролем с попеременной, поочерёдной работой одной рукой с разными исходными положениями рук. Обучение технике скольжения на груди с вспомогательными средствами. Закрепление навыка толчка от неподвижной опоры и максимального скольжения на спине. Игры.

ТЕМА 6. Техника скольжения на груди с вспомогательными средствами

Теория: Техника согласования работы рук, ног и дыхания при плавании кролем на груди

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Плавание ногами кролем на груди. Выдохи в воду. Согласованная работа ног и дыхания при скольжении на спине. Игры.

ТЕМА 7. «Водное поло». (7 часов)

Теория: Правила игры, необходимый инвентарь и навыки. Просмотр иллюстраций- [и видео](#).

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Упражнения плавание на спине. Упражнения плавание на груди. Выдохи в воду. Упражнения на скольжение на спине и груди. Выполнение правильного толчка. Техника безопасности на игровых тренировках. Выполнение правильного броска мяча. Контроль задержки дыхания. Итоговый турнир «водное поло»

ТЕМА 8. «Баскетбол на воде». (7 часов)

Теория: Правила игры, необходимый инвентарь и навыки. Просмотр иллюстраций и видео.

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на суше. Упражнения плавание на спине. Упражнения плавание на груди. Выдохи в воду. Упражнения на скольжение на спине и груди. Выполнение правильного толчка. Техника безопасности на игровых тренировках. Выполнение правильного броска мяча. Контроль задержки дыхания. Итоговый турнир «баскетбол на воде»

ТЕМА 9. Техника правильной задержки дыхания и быстрого перемещения в воде (2 часа).

Теория: Техника правильной задержки дыхания, безопасность при погружении и контроль времени.

Практика: Разминка. Выдохи в воду «сядь на дно», выдохи с выпрыгиванием на прямые руки, приседания с выдохами в воду. Толчок от неподвижной опоры. Игра «ловцы жемчуга».

ТЕМА 10. Техника работы ног при плавании кролем на спине (2 часа).

Теория: Техника работы ног при плавании кролем на спине.

Практика: Разминка. Скольжение на груди. Плавание ногами кролем на спине на задержке дыхания. Плавание ногами кролем на спине; с доской с разными положениями рук. Выдохи в воду «сядь на дно», выдохи с выпрыгиванием на прямые руки, приседания с выдохами в воду. Игра «водное поло».

ТЕМА 11. Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди (2 часа).

Теория: Техника согласования работы рук и ног при плавании кролем на груди.

Практика: Разминка. Плавание ногами кролем на груди в согласовании с переменной работой рук с доской и без доски. Выдохи в воду. Согласованные движения ног, рук, дыхания кролем на груди. Игра «баскетбол на воде»

ТЕМА 11. Тестирование. Проплыть 10 м кроль на груди и спине на время. Эстафета «кроль на груди», «кроль на спине». (2 часа)

Теория: Подведение итогов года, инструктаж по ОТ (поведение на воде в открытых водоемах, ПДД, поведение в общественных местах)

Практика: Разминка. Комплекс физических упражнений на воде. Проплыть 10м «кроль на груди» и «кроль на спине» правильно и на время. Эстафета.