

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 203  
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ школы № 203  
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Вольная борьба»**

**Особенности программы и организации образовательного процесса**

Средний возраст учащихся – 7–10 лет. Программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по виду спорта вольная борьба.

**Цель первого года обучения**

Развитие физических качеств обучающихся посредством обучения вольной борьбы и подготовка спортсменов массовых разрядов.

**Задачи первого года обучения**

*Обучающие*

- дать представление о вольной борьбе;
- научить простейшим приемам;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту.

*Развивающие:*

- развить интерес среди учащихся к вольной борьбе;
- создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики вольной борьбы;
- развивать самостоятельность, ответственность, активность.

*Воспитательные:*

- формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

**Планируемые результаты 1 года обучения**

*Предметные:*

- знание правил безопасности в спортивном зале;
- знание элементов специальной физической подготовки согласно возрасту.

*Метапредметные:*

- умение общаться в коллективе;
- умение решать поставленные задачи.

*Личностные:*

- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья учащихся.

## Содержание

### 1. Введение

*Теория.*

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения на ковре (спортивный зал для занятий вольной борьбы). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала.

### 2. История возникновения вольной борьбы

*Теория.*

История возникновения вольной борьбы. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

### 3. Появление вольной борьбы в России.

*Теория.*

Появление вольной борьбы в России.

Первые соревнования.

Основы безопасного поведения: техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов; действия обучающихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)

### 4. Теоретическая подготовка

Ознакомительный уровень подготовки необходим для изучения обучающимися правил гигиены, правил поведения и технике безопасности на тренировочных занятиях. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и привлечь к систематическому посещению занятий по вольной борьбе. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. Начинающих спортсменов необходимо приучать посещать спортивные соревнования, просматривать фильмы и спортивные репортажи по избранному виду спорта. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

Темы занятий:

- правила спортивного единоборства;
- понятие техники и тактики в вольной борьбе;
- предупреждение травматизма;
- разновидности спортивного единоборства.

### 5. Общая физическая подготовка

*Теория.*

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости. Занятия по общей физической подготовке с элементами вольной борьбы проводятся в спортивном зале. Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

Упражнения без предметов и с предметами. Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной. Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперёд, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках – наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища. Для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, 20 поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперёд в равномерном и переменном темпе. Круговые движения плеч. Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве

## **6. Специальная физическая подготовка**

### *Теория.*

Основными средствами специальной физической подготовки являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости. Упражнения для развития силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, лежа и в движении индивидуально или с партнёром, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту. Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды: бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину, высоту и различные метания. Упражнения для развития выносливости: наиболее распространёнными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т.е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, спортивные игры. Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, метания. Упражнения на гибкость: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Глубокие выпады вперёд, назад, в стороны. Наклоны вперёд, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад. Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперёд, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачивать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее. Мышцы ног: приседания, становая тяга, прыжки и доработка в тренажёрах (сгибание и разгибание голени и голеностопа); приседания со штангой на груди; подъём со штангой из положения сидя; приседания на тренажёре; приседания с опорой на спину; продолжительный присед; приседания на балансировочных дисках; наклоны стоя на одной ноге; наклоны стоя на одной ноге с гантелью; наклоны стоя на полу на одной ноге; прыжки с места двумя ногами; прыжки на одной ноге. Для

проработки мышц рук: любые упражнения на сгибание и разгибание рук в локте, а также сгибание и разгибание предплечья в кисти, жим лёжа, так как на трицепс падает значительная нагрузка от веса тела. Сгибание рук со штангой в положении стоя. Сгибание рук с использованием эластичной ленты; сгибание рук с гантелями на бицепс; концентрированное сгибание руки на бицепс; изолированное сгибание рук со штангой; изолированное сгибание рук на тренажёре; разгибание рук на трицепс. Разгибание руки в наклоне, разгибание руки в наклоне на блоке, разгибание рук над головой на трицепс. Плечи: выполняют роль связующего звена между руками и корпусом. Наиболее интересны для тренировки являются мышцы так называемой «Вращающей манжеты плеча». Это четыре мышцы, которые крепятся в разных местах к лопатке и к плечевой кости. Отвечают за поворот плеча, отведение его в стороны и за стабильность плечевого сустава. Для проработки мышц плеча: махи гантелей через стороны, вместо гантелей можно использовать амортизаторы, жим гантелей, штанги, амортизаторов, от груди над головой сидя или стоя. Жим гантелей сидя; жим на тренажёре; жим штанги сидя, тяга штанги к груди; тяга к груди на блоке; подъём гантелей со сменой положения рук; подъём гантелей со сменой положения рук стоя на балансировочных дисках; разведение предплечий и подъём рук с гантелями. Для проработки мышц груди: отжимания на брусьях; жим на тренажёре; жим гантелей лежа на мяче; жим гантели одной рукой лежа; отжимание от пола с набивным мячом; отжимание на мяче; наклонный жим гантелей лежа. Для проработки мышц спины: тяга блока к груди в положении сидя; тяга к груди сидя на тренажёре; подтягивания; подтягивания на тренажёре; тяга блока вниз; подтягивания в наклоне; тяга штанги к животу; подъём одноимённых рук и ног лежа на мяче; обратный подъём ног лежа на мяче. Для проработки мышц брюшного пресса: подъём корпуса из положения лежа на мяче; скручивание лежа; упор лежа боком на предплечье; обратное скручивание; попеременное сгибание ног в висе; подъём ног сидя на мяче; подъём ног сидя на скамье; повороты туловища лежа на мяче. Специальная физическая подготовка – это, прежде всего процесс адаптации к специфическим условиям деятельности, благодаря чему развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приёмами техники и их закрепления.

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

*Практика.*

### **7. Техничко-тактическая подготовка**

Основная задача формирования технической подготовленности сводится к созданию у обучающихся представления об изучаемом техническом приёме. Овладение основой техники приёма осуществляется с помощью метода упражнений, путём многократного выполнения отдельных фаз и приёма в целом в упрощённых условиях. Приёмы вводятся постепенно и последовательно от одного к другому, более сложному. Только после того, как обучающиеся достаточно хорошо усвоили один приём, следует переходить к новому. При обучении техническим приёмам важно придерживаться оптимального количества повторений упражнений и соответствующих интервалов отдыха. Нагрузка на тренировочных занятиях должна быть малой.

Программный материал для практических занятий:

- Техника ведения борьбы;
- Техника координации движения;
- Техника защиты;
- Техника нападения;

Психологическая подготовка.

### **8. Контрольно-оценочные и переводные испытания**

*Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам.

### **9. Заключительное занятие**

*Теория.*

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

УТВЕРЖДЕН  
Приказом ГБОУ школы № 203  
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**дополнительной общеразвивающей программы «Вольная борьба»**  
**на 2023-2024 учебный год**  
**для групп № 1, 1 а**  
**педагога Шибановой Марии Владимировны**

№п/п	План Группа 1	Факт	Раздел/тема занятия	кол- во часов	теория	практика
<b>I. Введение</b>						
1.	04.09.2023		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	2		2
<b>II. История возникновения вольной борьбы</b>						
2.	06.09.2023		История возникновения вольной борьбы	2	2	
<b>III. Появление вольной борьбы в России</b>						
3.	11.09.2023		Появление вольной борьбы в России. Первые соревнования	2	2	
<b>IV. Теоретическая подготовка</b>						
4.	13.09.2023		Понятие о вольной борьбе. Основы этики	2	2	
5.	18.09.2023		Основы правил соревнований	2	2	
<b>V. Общая физическая подготовка</b>						
6.	20.09.2023		Развитие быстроты	2		2
7.	25.09.2023		Развитие быстроты	2		2
8.	27.09.2023		Развитие быстроты	2		2
9.	02.10.2023		Развитие быстроты	2		2
10.	04.10.2023		Развитие силы	2		2
11.	09.10.2023		Развитие силы	2		2
12.	11.10.2023		Развитие силы	2		2
13.	16.10.2023		Развитие силы	2		2
14.	18.10.2023		Развитие силы	2		2
15.	23.10.2023		Развитие силы	2		2
16.	25.10.2023		Развитие силы	2		2
17.	30.10.2023		Развитие силы	2		2

	3					
18.	01.11.2023		Развитие ловкости	2		2
19.	06.11.2023		Развитие ловкости	2		2
20.	08.11.2023		Развитие ловкости	2		2
21.	13.11.2023		Развитие ловкости	2		2
22.	15.11.2023		Развитие ловкости	2		2
23.	20.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2
24.	22.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2
25.	27.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2
26.	29.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2
27.	04.12.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2
28.	06.12.2023		Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Основные принципы ЗОЖ.	2	2	
<b>VI. Специальная физическая подготовка</b>						
29.	11.12.2023		Значение силы, быстроты выносливости в избранном виде спорта	2	2	
30.	13.12.2023		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2
31.	18.12.2023		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2
32.	20.12.2023		Выполнение приемов максимальное количество раз за контрольное время	2		2
33.	25.12.2023		Выполнение приемов максимальное количество раз за контрольное время	2		2
34.	27.12.2023		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2
35.	10.01.2024		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2
36.	15.01.2024		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2
37.	17.01.2024		Отработка отдельных приемов	2		2
38.	22.01.2024		Отработка отдельных приемов	2		2
39.	24.01.2024		Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2		2
40.	29.01.2024		Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2		2
41.	31.01.2024		Выполнение приемов с	2		2

	4		максимальной амплитудой			
42.	05.02.202 4		Выполнение приемов с максимальной амплитудой	2		2
43.	07.02.202 4		Выполнение приемов с максимальной амплитудой	2		2
44.	12.02.202 4		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2
45.	14.02.202 4		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2
46.	19.02.202 4		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2
47.	21.02.202 4		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2
48.	26.02.202 4		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2
49.	28.02.202 4		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2
<b>VII. Техничко-тактическая подготовка</b>						
50.	04.03.202 4		Ознакомление с приемами, стойк.	2	2	
51.	06.03.202 4		Работа рук в стойке	2		2
52.	11.03.202 4		Работа рук в стойке	2		2
53.	13.03.202 4		Работа ног в стойке	2		2
54.	18.03.202 4		Работа ног и рук в передвижении	2		2
55.	20.03.202 4		Схватка	2		2
56.	25.03.202 4		Базовая техника в перемещениях.	2		2
57.	27.03.202 4		Базовая техника в перемещениях.	2		2
58.	01.04.202 4		Схватка	2		2
59.	03.04.202 4		Работа рук в стойке	2		2
60.	08.04.202 4		Работа ног и рук в передвижении	2		2
61.	10.04.202 4		Схватка в центре ковра	2		2
62.	15.04.202 4		Схватка в центре ковра	2		2
63.	17.04.202 4		Назначаемые спарринг	2		2
64.	22.04.202 4		Отработка приемов	2		2
65.	24.04.202 4		Схватка	2		2
66.	29.04.202 4		Работа ног в стойке	2		2
67.	06.05.202		Работа ног и рук в передвижении.	2		2

	4					
68.	08.05.202 4		Базовая техника в перемещениях	2		2
69.	13.05.202 4		Базовая техника в перемещениях	2		2
<b>VI. Контрольно-оценочные и переводные испытания.</b>						
70.	15.05.202 4		Контрольно-оценочные испытания.	2		2
71.	20.05.202 4		Контрольно-оценочные испытания.	2		2
<b>VII. Заключительное занятие.</b>						
72.	22.05.202 4		Итоговое занятие.	2		2
			<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

№п/п	План Группа 1а	Факт	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теория	практика
<b>I. Введение</b>						
1.	05.09.202 3		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и техники безопасности.	2		2
<b>II. История возникновения вольной борьбы</b>						
2.	07.09.202 3		История возникновения вольной борьбы	2	2	
<b>III. Появление вольной борьбы в России</b>						
3.	12.09.202 3		Появление вольной борьбы в России. Первые соревнования.	2	2	
<b>IV. Теоретическая подготовка</b>						
4.	14.09.202 3		Понятие о вольной борьбе. Основы этики	2	2	
5.	19.09.202 3		Основы правил соревнований	2	2	
<b>V. Общая физическая подготовка</b>						
6.	21.09.202 3		Развитие быстроты	2		2
7.	26.09.202 3		Развитие быстроты	2		2
8.	28.09.202 3		Развитие быстроты	2		2
9.	03.10.202 3		Развитие быстроты	2		2
10.	05.10.202 3		Развитие силы	2		2
11.	10.10.202 3		Развитие силы	2		2
12.	12.10.202 3		Развитие силы	2		2
13.	17.10.202 3		Развитие силы	2		2
14.	19.10.202 3		Развитие силы	2		2



15.	24.10.2023		Развитие силы	2		2
16.	26.10.2023		Развитие силы	2		2
17.	31.10.2023		Развитие силы	2		2
18.	02.11.2023		Развитие ловкости	2		2
19.	07.11.2023		Развитие ловкости	2		2
20.	09.11.2023		Развитие ловкости	2		2
21.	14.11.2023		Развитие ловкости	2		2
22.	16.11.2023		Развитие ловкости	2		2
23.	21.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2
24.	23.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2
25.	28.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2
26.	30.11.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2
27.	05.12.2023		Развитие гибкости и подвижности в суставах	2		2
28.	07.12.2023		Инструктаж по охране труда и техники безопасности. Основные принципы ЗОЖ.	2	2	
<b>VI. Специальная физическая подготовка</b>						
29.	12.12.2023		Значение силы, быстроты выносливости в избранном виде спорта	2	2	
30.	14.12.2023		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2
31.	19.12.2023		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2
32.	21.12.2023		Выполнение приемов максимальное количество раз за контрольное время	2		2
33.	26.12.2023		Выполнение приемов максимальное количество раз за контрольное время	2		2
34.	28.12.2023		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2
35.	09.01.2024		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2
36.	11.01.2024		Работа в парах с сопротивлением партнера	2		2
37.	16.01.2024		Отработка отдельных приемов	2		2
38.	18.01.2024		Отработка отдельных приемов	2		2

39.	23.01.2024		Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2		2
40.	25.01.2024		Назначаемый спарринг. Основы свободного спарринга	2		2
41.	30.01.2024		Выполнение приемов максимальной амплитудой	с 2		2
42.	01.02.2024		Выполнение приемов максимальной амплитудой	с 2		2
43.	06.02.2024		Выполнение приемов максимальной амплитудой	с 2		2
44.	08.02.2024		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2
45.	13.02.2024		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2
46.	15.02.2024		Выполнение отдельных приемов в течение заданного времени	2		2
47.	20.02.2024		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2
48.	22.02.2024		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2
49.	27.02.2024		Выполнение приемов в быстром темпе	2		2
<b>VII. Техничко-тактическая подготовка</b>						
50.	29.02.2024		Ознакомление с приемами, стойк.	2	2	
51.	05.03.2024		Работа рук в стойке	2		2
52.	07.03.2024		Работа рук в стойке	2		2
53.	12.03.2024		Работа ног в стойке	2		2
54.	14.03.2024		Работа ног и рук в передвижении	2		2
55.	19.03.2024		Схватка	2		2
56.	21.03.2024		Базовая техника в перемещениях.	2		2
57.	26.03.2024		Базовая техника в перемещениях.	2		2
58.	28.03.2024		Схватка	2		2
59.	02.04.2024		Работа рук в стойке	2		2
60.	04.04.2024		Работа ног и рук в передвижении	2		2
61.	09.04.2024		Схватка в центре ковра	2		2
62.	11.04.2024		Схватка в центре ковра	2		2
63.	16.04.2024		Назначаемые спарринг	2		2
64.	18.04.2024		Отработка приемов	2		2

65.	23.04.202 4		Схватка	2		2
66.	25.04.202 4		Работа ног в стойке	2		2
67.	02.05.202 4		Работа ног и рук в передвижении.	2		2
68.	14.05.202 4		Базовая техника в перемещениях	2		2
69.	16.05.202 4		Базовая техника в перемещениях	2		2
<b>VI. Контрольно-оценочные и переводные испытания.</b>						
70.	21.05.202 4		Контрольно-оценочные испытания.	2		2
71.	23.05.202 4		Контрольно-оценочные испытания.	2		2
<b>VII. Заключительное занятие.</b>						
72.	28.05.202 4		Итоговое занятие.	2		2
			<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>

**Согласован:**

Заведующий ОДОД \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Дата: «\_» «\_» 202\_ года