

Документ подписан электронной подписью.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
С. НОВОЛИТОВСК  
ПАРТИЗАНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

СОГЛАСОВАНО  
Зам.директора по УВР  
Курепа Н.В.

«\_\_»\_\_\_\_\_2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
Керимова Д.Г.

«\_\_»\_\_\_\_\_2021 г.

**Программа  
внеурочной деятельности  
для спортивной секции по волейболу  
5-11 классы**

2021- 2022 учебный год

**Программу составил  
Золотарев Дмитрий Ильич**

с. Новолитовск

2021

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа для спортивной секции по волейболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» На кружковую работу по волейболу отводится по 3 учебных часа в неделю в 5-11 классах.

### **Место программы в образовательном процессе**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по волейболу различного масштаба.

Кружковая работа по волейболу входит в образовательную область «Физическая культура».

По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

### **Цели и задачи**

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры волейбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Документ подписан электронной подписью.

## **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

Документ подписан электронной подписью.

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №                                       | ИЗУЧАЕМЫЕ ТЕМЫ                                    | Всего: |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|
| 1                                       | История развития волейбола Общие основы волейбола | 1 ч    |
| 2                                       | Правила игры и методика судейства                 | 1 ч    |
| 3                                       | Техническая подготовка волейболистов              | 2 ч    |
| 4                                       | Физическая подготовка                             | 2 ч    |
| 5                                       | Методика тренировки волейболистов                 | 1 ч    |
| <b>Изучение техники игры в волейбол</b> |                                                   |        |
| <b>Техника нападения:</b>               |                                                   |        |
| 6                                       | Перемещения                                       | 6 ч    |
| 7                                       | Стойки                                            | 6 ч    |
| 8                                       | Подачи                                            | 10 ч   |
| 9                                       | Передачи                                          | 5 ч    |
| 10                                      | Нападающие удары                                  | 5 ч    |
| <b>Техника защиты:</b>                  |                                                   |        |
| 11                                      | Перемещения                                       | 3 ч    |
| 12                                      | Прием мяча                                        | 3 ч    |
| 13                                      | Блокирование                                      | 3 ч    |
|                                         | <b>Изучение тактики игры в волейбол</b>           |        |
| <b>Тактика нападения:</b>               |                                                   |        |
| 14                                      | Индивидуальные действия                           | 3 ч    |
| 15                                      | Групповые действия                                | 3 ч    |
| 16                                      | Командные действия                                | 3 ч    |

Документ подписан электронной подписью.

| Тактику защиты: |                             |        |
|-----------------|-----------------------------|--------|
| 17              | Индивидуальные действия     | 7 ч    |
| 18              | Групповые действия          | 7 ч    |
| 19              | Командные действия          | 8 ч    |
| 20              | Игра по правилам с заданием | 24 ч   |
|                 | Итого:                      | 102 ч. |

| № занятия | Количество часов | Темы                                | Содержание материала                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Дата проведения |      |
|-----------|------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|
|           |                  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | план            | факт |
| №1        | 1                | История развития волейбола          | Становление волейбола как вида спорта<br>Последовательность и этапы обучения волейболистов. Общие основы волейбола                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |      |
| №2        | 1                | Правила игры и методика судейства   | Правила игры и методика судейства соревнований. Эволюция правил игры по волейболу. Упрощенные правила игры. Действующие правила игры.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |      |
| №3-4      | 2                | Техническая подготовка волейболиста | Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства.<br>Основные задачи технической подготовки.<br>Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.<br>Всесторонняя физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения.<br><br>Определения и исправления ошибок.<br>Задачи тренировочного процесса.<br>Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость)<br>Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки |                 |      |
| №5-6      | 2                | Техника игры в волейбол             | Взаимосвязь техники нападения и защиты в обучении и тренировке. Ознакомление с техникой игры. Последовательность, методы, методические приемы при обучении и совершенствовании техники игры. Роль соревнований для проверки технической подготовки игроков.<br>Нормативные требования и испытания по технической подготовке. "Техника игры,                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |      |

|                                                            |          |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
|------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                            |          |                                                              | ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Терминология. Техника нападения, техника защиты. Взаимосвязь развития техники нападения и защиты.                                                                                                                                                                                |  |  |
| <b>№7-8</b>                                                | <b>2</b> | Физическая подготовка                                        | Характеристика средств и методов, применяемых при проведении общеразвивающих, подготовительных, подводящих и специальных упражнений. Подбор упражнений при составлении и проведении комплексов по физической подготовке. Индивидуальный подход к занимающимся при решении задач физической подготовки. Виды контрольных тестов по физической подготовке. Проведение тестирования. |  |  |
| <b>№9-10</b>                                               | <b>2</b> | Методика тренировки волейболистов                            | Подбор и применение упражнений для исправления ошибок в технике игры. Подбора и проведение упражнений для развития физических качеств. Анализ средств и методов при обучении основным техническим приемам. Виды упражнений и методы, применяемые при обучении. Применение технических средств при обучении технике.                                                               |  |  |
| <b>Изучение техники игры в волейбол техника нападения:</b> |          |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| <b>№11-12</b>                                              | <b>2</b> | Стартовые стойки                                             | Устойчивая, основная; статическая стартовая стойка; динамическая стартовая стойка.                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| <b>№13-15</b>                                              | <b>3</b> | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в нападении | Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места).                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| <b>№16-18</b>                                              | <b>3</b> | Освоение техники перемещений, стоек волейболиста в защите    | Техника стоек, перемещений волейболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону.                                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| <b>Обучение техники подачи мяча:</b>                       |          |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |  |
| <b>№19-20</b>                                              | <b>2</b> | Обучение технике нижней прямой подачи                        | подводящие упражнения для обучения нижней прямой подаче; специальные упражнения для обучения нижней прямой подаче;                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |
| <b>№21-23</b>                                              | <b>3</b> | Обучение технике                                             | подводящие упражнения для обучения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |

|                        |          |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
|------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                        |          | нижней боковой подачи                                                           | нижней боковой подаче; специальные упражнения для обучения нижней боковой подаче;                                                                                                                                                               |  |  |
| <b>№24-26</b>          | <b>3</b> | Обучение технике верхней прямой подачи                                          | подводящие упражнения для обучения верхней прямой подаче; специальные упражнения для обучения верхней прямой подаче;                                                                                                                            |  |  |
| <b>№27-29</b>          | <b>3</b> | Обучение технике верхней боковой подаче                                         | подводящие упражнения для обучения верхней боковой подаче; специальные упражнения для обучения верхней боковой подаче;                                                                                                                          |  |  |
| <b>№30-32</b>          | <b>3</b> | Обучение укороченной подачи                                                     | специальные упражнения для обучения укороченной подаче подача на точность;                                                                                                                                                                      |  |  |
| <b>№33-34</b>          | <b>2</b> | Обучения технике верхних передач                                                | Техника передачи двумя сверху Техника передачи в прыжке над собой, назад                                                                                                                                                                        |  |  |
| <b>№35-36</b>          | <b>2</b> | Обучения технике передач в прыжке (отбивание кулаком выше верхнего края сетки). | подводящие упражнения для обучения: с набивными мячами, с баскетбольными мячами; специальные упражнения в парах на месте; специальные упражнения в парах с перемещением;                                                                        |  |  |
| <b>№37-39</b>          | <b>3</b> | Обучение технике передач снизу                                                  | подводящие упражнения с набивными мячами; имитационные упражнения с волейбольными мячами; специальные упражнения индивидуально у стены; специальные упражнения в группах через сетку; упражнения для обучения передаче одной снизу              |  |  |
| <b>№40-44</b>          | <b>5</b> | Обучение технике нападающих ударов                                              | подводящие упражнения с набивным мячом; упражнения для обучения напрыгиванию; упражнения с теннисным мячом; упражнения для обучения замаху и удару по мячу; специальные упражнения у стены в опорном положении; специальные упражнения у стены. |  |  |
| <b>Техника защиты:</b> |          |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                 |  |  |
| <b>№45-48</b>          | <b>4</b> | Обучение технике приема подач                                                   | упражнения для обучения перемещению игрока; имитационные упражнения с баскетбольными мячами по технике приема подачи (на месте, после перемещения); специальные упражнения в парах без сетки;                                                   |  |  |
| <b>№49-50</b>          | <b>2</b> | Обучение технике приема мяча с падением                                         | - на спину, бедро-спину, набок, на голени, кувырок, на руки - грудь                                                                                                                                                                             |  |  |
| <b>№51-53</b>          | <b>3</b> | Обучение технике блокирования (подвижное,                                       | упражнения для обучения перемещению блокирующих игроков; имитационные упражнения по технике                                                                                                                                                     |  |  |

|                                                                      |          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|----------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|                                                                      |          | неподвижное)                                                                        | блокирования (на месте, после перемещения);<br>имитационные упражнения по технике блокирования с баскетбольными мячами (в паре);<br>специальные упражнения по технике блокирования через сетку (в паре);<br>упражнения по технике группового блока (имитационные, специальные)                                                                                                                                           |  |  |
| <b>Изучение тактики игры в волейбол</b><br><b>Тактика нападения:</b> |          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| <b>№54-58</b>                                                        | <b>5</b> | Обучение и совершенствовани<br>е индивидуальных действий                            | Групповые взаимодействия.<br>Характеристика командных действий в нападении. Условные названия тактических действий в нападении. Функции игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями. Определение эффективности игры в нападении игроков и команды в целом (короткие, средние, длинные), двумя с поворотом, без поворота одной рукой.                                                                    |  |  |
| <b>№59-62</b>                                                        | <b>4</b> | Обучение индивидуальным тактическим действиям                                       | При выполнении вторых передач, подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |  |
| <b>Тактика защиты:</b>                                               |          |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
| <b>№63-65</b>                                                        | <b>3</b> | Обучение и совершенствовани<br>е индивидуальных действий                            | Групповые взаимодействия.<br>Характеристика командных действий. Взаимодействие игроков. Определение эффективности игры в защите игроков и команды в целом.                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |
| <b>№66-67</b>                                                        | <b>2</b> | Обучения индивидуальным тактическим действиям при выполнении первых передач на удар | Обучение технике передаче в прыжке: откидке, отвлекающие действия при вторых передачах. Подбора упражнений для воспитания быстроты ответных действий. Упражнения на расслабления и растяжения. Обучение технике бокового нападающего удара, подаче в прыжке. Подбор упражнений для совершенствования ориентировки игрока. Обучения тактике подач, подач в прыжке СФП. Подбор упражнений для развития ловкости, гибкости. |  |  |
| <b>№68-70</b>                                                        | <b>3</b> | Обучения тактике нападающих ударов                                                  | Нападающий удар задней линии. СФП. Подбор упражнений для развития специальной силы.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| <b>№71-73</b>                                                        | <b>3</b> | Обучение                                                                            | Упражнения для развития прыгучести.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |

|               |          |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |
|---------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|               |          | индивидуальным тактическим действиям блокирующего игрока                | Нападающий удар толчком одной ноги. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |
| <b>№74-78</b> | <b>5</b> | Обучение отвлекающим действиям при нападающем ударе                     | Упражнения для развития гибкости. Обучение технико-тактическим действиям нападающего игрока (блок-аут). Упражнения для развития силы (гантели, эспандер). Обучение переключению внимания и переходу от действий защиты к действиям в атаке (и наоборот). Упражнения для развития быстроты перемещений. |  |  |
| <b>№79-82</b> | <b>4</b> | Обучение групповым действиям в защите внутри линии и между линиями      | Подбор упражнений для воспитания прыгучести и прыжковой ловкости волейболиста. Учебная игра.                                                                                                                                                                                                           |  |  |
| <b>№83-85</b> | <b>3</b> | Применение элементов гимнастики и акробатики в тренировке волейболистов | Технико-тактические действия в защите при страховке игроком 6 зоны Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| <b>№86-88</b> | <b>3</b> | Применение элементов баскетбола в занятиях и тренировке волейболистов   | Технико-тактические действия в защите для страховки крайним защитником, свободным от блока. Учебная игра.                                                                                                                                                                                              |  |  |
| <b>№89-92</b> | <b>4</b> | Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме подач          | Обучение приему мяча от сетки. Обучения индивидуальным тактическим действиям при приеме нападающих ударов Развитие координации. Учебная игра.                                                                                                                                                          |  |  |
| <b>№93-94</b> | <b>2</b> | Обучения взаимодействиям нападающего и пасующего                        | Передача мяча одной рукой в прыжке Учебная игра.                                                                                                                                                                                                                                                       |  |  |
| <b>№95-96</b> | <b>2</b> | Обучение групповым действиям в нападении через игрока передней линии    | Изучение слабых нападающих ударов с имитацией сильных (обманные нападающие удары). Обучение групповым действиям в нападении через выходящего игрока задней линии. Подбор упражнений для развития взрывной силы. Учебная игра.                                                                          |  |  |
| <b>№97-99</b> | <b>3</b> | Обучение командным действиям в нападении                                | Учебная игра с заданием.                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |

Документ подписан электронной подписью.

|                 |          |                                                                       |                          |  |  |
|-----------------|----------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------|--|--|
| <b>№100-101</b> | <b>2</b> | Обучение командным действиям в защите                                 | Учебная игра с заданием. |  |  |
| <b>№102</b>     | <b>1</b> | Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях |                          |  |  |

Поурочный учебный план состоит из 102 занятий продолжительностью 1 час каждый.

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 102 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции волейбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Сетка волейбольная - 2 шт.
2. Стойки волейбольные - 2 шт.
3. Гимнастические стенки - 6-8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 10 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 5 шт.
8. Резиновые амортизаторы - 5 шт.
9. Мячи волейбольные (для мини-волейбола) - 10 шт.
10. Рулетка-2 штуки.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Документ подписан электронной подписью.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Общий статус подписи:</b>     | Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи                                                                                                                                                               |
| <b>Сертификат:</b>               | 021B9F8701F7AD69A046F17172E3EF2ADA                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Владелец:</b>                 | 07624128358, 1032501024973, 2524005698, novolit33@mail.ru, RU, 25<br>Приморский край, РАЙОН ПАРТИЗАНСКИЙ, СЕЛО НОВОЛИТОВСК, МКОУ<br>СОШ С.НОВОЛИТОВСК, МКОУ СОШ С.НОВОЛИТОВСК, УЛ. ЧЕРНЯХОВСКОГО,<br>33, -, -, ДИРЕКТОР, ДАРЬЯ ГЕННАДЬЕВНА, КЕРИМОВА, 252402026200 |
| <b>Издатель:</b>                 | ООО "ТАКСКОМ", ООО "ТАКСКОМ", Удостоверяющий центр, Барыковский<br>пер., д. 4, стр. 2, Москва, 77 Москва, RU, 007704211201, 1027700071530                                                                                                                          |
| <b>Срок действия:</b>            | Действителен с: 08.12.2021 09:35:51 UTC+10<br>Действителен до: 08.12.2022 09:45:51 UTC+10                                                                                                                                                                          |
| <b>Дата и время создания ЭП:</b> | 17.02.2022 13:45:03 UTC+10                                                                                                                                                                                                                                         |