

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 10 имени А.Г. Таран
муниципального образования Староминский район

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №10
им. А.Г. Таран
Звирко С.А.
Протокол №1
от “30.08.2024г.”

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
начального общего образования
на 2024 – 2025 учебный год
(ФГОС НОО – 2021)

Староминский муниципальный район
Краснодарский край
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 10 имени А.Г. Таран муниципального образования Староминский район (далее - учебный план) для 1-4 классов, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, соответствующую ФГОС НОО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), фиксирует общий объём нагрузки, максимальный объём аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру предметных областей, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по классам и учебным предметам.

Учебный план является частью образовательной программы муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 10 имени А.Г. Таран муниципального образования Староминский район, разработанной в соответствии с ФГОС начального общего образования, с учетом Федеральной образовательной программой начального общего образования, и обеспечивает выполнение санитарно-эпидемиологических требований СП 2.4.3648-20 и гигиенических нормативов и требований СанПиН 1.2.3685-21.

Учебный год в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 10 имени А.Г. Таран муниципального образования Староминский район начинается 02.09.2024 и заканчивается 26.05.2025.

Продолжительность учебного года в 1 классе - 33 учебные недели во 2-4 классах – 34 учебных недели.

Максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся в неделю составляет в 1 классе - 21 час, во 2 – 4 классах – 23 часа.

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов - не превышает 4 уроков и один раз в неделю -5 уроков.
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков.

Распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели.

Изложение нового материала, контрольные работы проводятся на 2 - 4-х уроках в середине учебной недели. Продолжительность урока (академический час) составляет 40 минут, за исключением 1 класса.

Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 40 минут каждый).
- Продолжительность выполнения домашних заданий составляет во 2-3 классах - 1,5 ч., в 4 классах - 2 ч.

С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени, сессий и каникул. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом — не менее 8 недель. Для первоклассников предусмотрены дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

Учебные занятия для учащихся 2-4 классов проводятся по 5-и дневной учебной неделе.

Учебный план состоит из двух частей — обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обязательная часть учебного плана определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей.

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся. Время, отводимое на данную часть учебного плана внутри максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, может быть использовано: на проведение учебных занятий, обеспечивающих различные интересы обучающихся

В муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 10 имени А.Г. Таран муниципального образования Староминский район языком обучения является русский язык.

При изучении предметной области «Основы религиозных культур и светской этики» выбор одного из учебных модулей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

При изучении предметов английский язык деление учащихся на подгруппы не осуществляется.

Цели и задачи МБОУ СОШ №10 им. А.Г. Таран

Цели и задачи начального общего образования:

Цели:

обеспечение реализации конституционного права каждого гражданина Российской Федерации на получение качественного образования, включающего обучение, развитие и воспитание каждого обучающегося;

развитие единого образовательного пространства Российской Федерации на основе общих принципов формирования содержания обучения и воспитания, организации образовательного процесса;

организация образовательного процесса с учётом целей, содержания и планируемых результатов начального общего образования, отражённых в ФГОС НОО;

создание условий для свободного развития каждого обучающегося с учётом его потребностей, возможностей и стремления к самореализации;

организация деятельности педагогического коллектива по созданию индивидуальных программ и учебных планов для одарённых, успешных обучающихся и (или) для детей социальных групп, нуждающихся в особом внимании и поддержке.

Задачи:

формирование общей культуры, гражданско-патриотическое, духовно-нравственное воспитание, интеллектуальное развитие, становление творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья;

обеспечение планируемых результатов по освоению обучающимися целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

становление и развитие личности в ее индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;

обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

достижение планируемых результатов освоения ФОП НОО всеми обучающимися, в том числе обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ОВЗ);

обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;

выявление и развитие способностей обучающихся, в том числе лиц, проявивших выдающиеся способности, через систему клубов, секций, студий и других, организацию общественно полезной деятельности;

организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества и проектно-исследовательской деятельности;

участие обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников в проектировании и развитии социальной среды МБОУ СОШ №10 им.А.Г. Таран.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения ООП НОО соответствуют современным целям начального общего образования, представленным во ФГОС НОО как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

Особенности и специфика МБОУ СОШ №10 им. А.Г. Таран

I - IV классы являются классами казачьей направленности.

Так как МБОУ СОШ № 10 имени А.Г.Таран является участником

Всероссийского проекта «Самбо в школу» в 1-3 классах изучение учебного предмета «Физическая культура» осуществляется в объеме 3 часов в неделю, из них 1 час приходится на изучение модуля «Самбо».

Курс основы безопасности и защиты Родины в 1-4 классах изучается в рамках рабочей программы воспитания при помощи модулей: «Профилактика и безопасность», «Классное руководство» и «Внеурочной деятельности».

В соответствии с п.26 ФГОС НОО-2021 и п.27 ФГОС ООО-2021 внеурочная деятельность направлена на достижение планируемых результатов освоения ООП НОО или ООО с учетом выбора участниками образовательных отношений учебных курсов внеурочной деятельности из перечня, предлагаемого организацией. Из предложенного школой перечня курсов внеурочной деятельности обучающиеся и родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся осуществляют выбор курсов.

На уровне НОО выбор курсов оформляется в форме единого заявления с подписями обучающегося и его родителей (законных представителей).

Преподавание курса внеурочной деятельности по решению общеобразовательной организации может быть организовано в формате еженедельных занятий и/или крупных блоков (интенсивов) в рабочие, выходные, каникулярные дни.

Развитие ценностного отношения школьников к своей родине, населяющим ее людям, ее уникальной истории, богатой природе и великой культуре происходит через занятие внеурочной деятельности «Разговоры о важном».

Формирования функциональной грамотности обучающихся реализуется через кружки «Математическая грамотность», «Основы финансовой грамотности», «Читательская грамотность» (естественнонаучная грамотность).

Профориентационная работа с обучающимися 1-3 классов осуществляется через кружок «Разговор о профессиях».

Удовлетворение социальных интересов и потребностей обучающихся за счет педагогического сопровождения осуществляется через Уроки мужества.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики детского дорожно-транспортного травматизма реализуется через кружок «Безопасные дороги Кубани».

Дополнительное изучение кружков с региональным статусом «Казачья направленность» для учащихся НОО осуществляется через кружок «История и культура кубанского казачества», «ОПК», «Казачьи игры».

Нормативная база для разработки учебного плана

Учебный план МБОУ СОШ №10 им. А.Г. Таран составлен на основании следующих федеральных и региональных нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 18.05.2023г. №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Минпросвещения России от 21.09.2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».
- Приказа Минобрнауки России от 09.06.2016г. №699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Режим функционирования МБОУ СОШ №10 им. А.Г. Таран

1. Продолжительность урока 40 минут (2-4 классы)

В 1 классе: 35 мин. сентябрь-октябрь 3 урока, ноябрь-декабрь 4 урока; 35 мин., январь-май 4 урока.

Расписание звонков:

1 смена		
1 класс		2-4 классы
1 полугодие	2 полугодие	
1 урок 8.30-9.05 2 урок 9.20-9.55 дин. пауза - 40 минут 3 урок 10.35-11.10 4 урок 11.20-11.55	1 урок 8.30-9.10 2 урок 9.20-10.00 дин. пауза – 40 минут 3 урок 10.40-11.20 4 урок 11.40-12.20 5 урок 12.30-13.10	1 урок 8.30-9.10 2 урок 9.20-10.00 3 урок 10.20.-11.00 4 урок 11.20 -12.00 5 урок 12.20 -13.00 6 урок 13.10 – 13.50 7 урок 14.00 – 14.40

2. Продолжительность учебного года:

	1 класс	2-4 классы
33 учебные недели	+	
34 учебные недели		+

3. Максимально допустимая аудиторная учебная нагрузка (в академических часах):

Классы	5-дневная учебная неделя
1	21
2-4	23

4. Продолжительность каникул:

Каникулы	Сроки	Количество дней	Выход на занятия
Осенние	26.10–04.11	10	05.11.2024
Зимние	28.12–08.01	12	09.01.2025
Весенние	22.03–30.03	9	31.03.2025

Всего 31 день

Дополнительные каникулы для 1-х классов 15.02 – 23.02.2025 года

Учебники и учебные пособия, используемые при реализации учебного плана

Изучение учебных предметов обязательной части (федерального компонента) учебного плана организуется с использованием учебников, включенных в Федеральный перечень, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21.09.2022г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных

к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

Полный перечень учебников размещен в приложении основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №10 им. А.Г. Таран.

Особенности учебного плана

Учебный план МБОУ СОШ №10 им. А.Г. Таран обеспечивает введение в действие и реализацию требований ФГОС НОО, определяет общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру обязательных предметных областей по классам (годам обучения).

Учебный план начального общего образования реализуется в соответствии с требованиями ФГОС НОО, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021г. №286 и ФОП НОО, утвержденного приказом Минпросвещения России от 18.05.2023г. №372.

УМК, используемые для реализации учебного плана

Для реализации учебного плана в 1-4 классах используется УМК «Школа России». **Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений**
Часы компонента образовательного учреждения во I-IV классах распределены в соответствии с региональной спецификой учебного плана следующим образом:

Класс	I	II	III	IV
Кол-во часов	1	1	1	1
Физическая культура (самбо)	1	1	1	

Деление классов на группы

Деление классов на группы при изучении английского языка во 2-3 классах не производится.

Учебные планы для I-IV классов

Сетка учебного плана начального общего образования для I-IV классов и сетка часов плана внеурочной деятельности приведена в приложениях 1,2.

Формы промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация—процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися части содержания (четвертное оценивание) или всего объема учебной дисциплины за учебный год (годовое оценивание). Промежуточная итоговая аттестация обучающихся 1-4 классов проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ СОШ

№ 10 им. А. Г.Таран», утверждённого решением педагогического совета МБОУ СОШ № 10 им. А.Г.Таран (протокол от 30.08.2023 г. № 1).

Во 2-3 классах оценивание осуществляется в виде отметок по 4-х балльной шкале по учебным предметам. В 1-ом классе оценивание осуществляется без фиксации образовательных результатов в виде отметок, а используется только положительная и не различаемая по уровням фиксация. В конце года в электронном журнале производится запись об освоении рабочих программ по предметам учебного плана.

Письменные самостоятельные, контрольные и другие виды работ обучающихся оцениваются по 4-х балльной шкале. Отметка за выполненную работу заносится в электронный журнал к следующему уроку.

Проведение текущего контроля не допускается сразу после пропуска занятий по уважительной причине с выставлением неудовлетворительной отметки. Обучающимся, пропустившим письменный контроль и устные контрольные работы без уважительной причины, необходимо выполнить данный вид контроля в обязательном порядке. Оценка выставляется в день проведения контрольной работы для конкретного обучающегося с учетом рейтинговой системы оценивания.

Обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, имеющих справку об освобождении от физических нагрузок, должны находиться на уроке физической культуры в спортивном зале (в спортивной форме) и заниматься теоретической подготовкой по предмету, возможность которой обеспечивает учитель физической культуры. В данном случае работа ученика на уроке оценивается за выполнение заданий, связанных с теоретической подготовкой.

Промежуточную аттестацию в МБОУ СОШ № 10 им. А.Г. Таран проходят в обязательном порядке обучающиеся, осваивающие основную общеобразовательную программу начального общего образования во всех формах обучения, а также обучающиеся, осваивающие образовательные программы МБОУ СОШ № 10 им. А.Г.Таран, в т. ч. осуществляющие ускоренное, дистанционное или иное обучение с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного обучающегося.

Промежуточная аттестация определяется по четвертям на основании результатов текущего контроля успеваемости по предметам учебного плана.

При выставлении отметок за четверть по всем предметам учебного плана, кроме музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры, ОРКСЭ – используется рейтинговая система оценки знаний. Все отметки условно делятся на группы и каждой группе присваивается свой коэффициент, который возрастает с учетом значимости отметки. Отметки по оценочным процедурам

ВПР, НИКО учитываются на основании федеральных и региональных нормативных актов. Отметки обучающихся за четверть выставляются на основании результатов текущего контроля успеваемости. Отметка за четверть складывается на основе результатов письменных работ и устных ответов обучающихся с учетом их фактических знаний, умений и навыков. Результативность достижений обучающихся оценивается в виде отметок «5», «4», «3», «2».

При выставлении итоговой отметки за четверть применяется средневзвешенная система оценки образовательных достижений обучающихся:

- отметка «5» выставляется в случае, если средний балл составляет 4,60 – 5,0 при отсутствии текущих оценок «2»;
- отметка «4» - если средний балл составляет 3,60 – 4,59;
- отметка «3» - если средний балл составляет 2,60 -3,59;
- отметка «2» - если средний балл составляет 2,0 – 2,59.

Отметки выставляются учителем до начала каникул или начала итоговой аттестации. В случае невыполнения учебной программы в течение учебной четверти обучающиеся 2-3 классов являются не аттестованными по конкретному учебному предмету; графа электронного журнала при выставлении четвертной отметки остается незаполненной. Четвертные отметки выставляются целыми числами как среднее арифметическое текущих отметок с учетом правила математического округления по музыке, изобразительному искусству, технологии, физической культуре, ОРКСЭ. Учитель – предметник оценивает обучающегося, имеющего не менее 3 оценок и по уровню фактических знаний при условии выполнения условий, описанных в п. 3.4.4 Положения.

В качестве контроля освоения учебного предмета, курса, дисциплины или образовательной программы на определённом уровне промежуточная аттестация обучающихся проводится в форме итоговых контрольных работ во 2-3 классах в соответствии с ООП и утверждённым графиком оценочных процедур образовательной организации на текущий учебный год.

Промежуточная аттестация обучающихся в МБОУ СОШ № 10 им. А.Г.Таран проводится:

- в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора МБОУ СОШ № 10 им. А.Г.Таран;
- аттестационной комиссией, в количестве не менее 2-х человек, включающей представителя администрации МБОУ СОШ № 10 им. А.Г.Таран, учителя – предметника данного класса и ассистента из числа педагогов того же цикла/предметной области, утвержденной приказом МБОУ СОШ № 10 им. А.Г.Таран;
- по контрольно-измерительным материалам, разработанным ШМО с соблюдением режима конфиденциальности.

Обучающимся, пропустившим по уважительной причине, подтвержденной соответствующими документами, более 65% учебного времени, отметка за четверть не выставляется даже при наличии трёх текущих отметок или контроль знаний указанных обучающихся осуществляется в индивидуальном порядке в соответствии с индивидуальным графиком, утверждённым приказом ОО и согласованным с родителями (законными представителями) обучающихся.

Обучающемуся, пропустившему по неуважительной причине более 50% учебного времени, отметка за четверть не выставляется даже при наличии трёх текущих отметок. Педагогические работники доводят до сведения родителей (законных представителей) сведения о результатах промежуточной аттестации обучающихся.

Итоги промежуточной аттестации анализируются на заседаниях методических объединений и педагогического совета МБОУ СОШ № 10 им. А.Г.Таран.

Обучающиеся, освоившие в полном объеме соответствующую часть образовательной программы, решение педагогического совета школы переводятся в следующий класс. Если обучающийся не был аттестован по двум четвертям, то положительная годовая оценка может быть выставлена только после успешной сдачи дифференцированного зачета или иной формы при подтверждении фактического уровня знаний по данному курсу обучения. Классные руководители обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей итоги аттестации и решение педагогического совета школы о переводе обучающегося.

Кадровое и методическое обеспечение соответствует требованиям учебного плана. Освоение основных образовательных программ начального общего образования завершается итоговой аттестацией. Нормативный срок освоения ООП НОО составляет 4 года.

Приложение 1

Утверждено

решением педагогического совета

МБОУ СОШ №10 им. А.Г. Таран

протокол № 1 от «30» августа 2024г.

директор МБОУ СОШ №10

им. А.Г. Таран

С.А. Звирко

**Таблица-сетка часов учебного плана
МБОУ СОШ №10 им. А.Г. Таран МО Староминский район
для 1-3 классов начального общего образования
в 2024– 2025 учебном году**

Предметные области	Учебные Предметы Классы	Количество часов в неделю				Всего
		I	II	III	IV	
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	5	5	5	5	20
	Литературное чтение	4	4	4	4	16
Родной язык и литературное чтение на родном языке	Родной язык (русский)	-	-	-	-	-
	Литературное чтение на родном языке (русском)	-	-	-	-	-
Иностранный язык	Иностранный язык (английский)	-	2	2	2	6
Математика и информатика	Математика	4	4	4	4	16
Обществознание и естествознание (окружающий мир)	Окружающий мир	2	2	2	2	8
Основы религиозных культур и светской этики	Основы религиозных культур и светской этики	-	-	-	1	1
Искусство	Изобразительное искусство	1	1	1	1	4
	Музыка	1	1	1	1	4
Технология	Труд (технология)	1	1	1	1	4
Физическая культура	Физическая культура	2	2	2	2	8
Итого		20	22	22	23	87
Часть, формируемая участниками образовательных отношений						
Физкультура (самбо)		1	1	1	0	3
Итого недельная нагрузка		21	23	23	23	90
Учебные недели		33	34	34	34	135
Всего часов		693	782	782	782	3039
Максимально допустимая недельная нагрузка	При 5-дневной учебной неделе	21	23	23	23	90

Дополнение к учебному плану для обучающихся, которые обучаются в общеобразовательном классе по адаптированной образовательной программе для детей с ЗПР

Наименование	Количество часов в неделю		
	2 класс	3 класс	4 класс
Индивидуальные, групповые занятия развивающей направленности	3	3	3
Итого	3	3	3

Зам. директора по УВР

Т.Г. Неженец

Приложение 2

Утверждено

решением педагогического совета

МБОУ СОШ №10 им. А.Г. Таран

протокол № 1 от «30» августа 2024г.

директор МБОУ СОШ №10

им. А.Г. Таран

С.А. Звирко

**Таблица-сетка часов плана внеурочной деятельности (недельный)
МБОУ СОШ №10 им. А.Г. Таран МО Староминский район
для 1-3 классов начального общего образования
в 2024– 2025 учебном году**

Учебные курсы	Количество часов в неделю			
	1	2	3	4
Кубановедение	1	1	1	1
Разговоры о важном	1	1	1	1
Читательская грамотность	0.5	0.5	0.5	0.5
Математическая грамотность	0.5	0.5	0.5	0.5
История и культура кубанского казачества	0.5	0.5	0.5	0.5
ОПК	0.5	0.5	0.5	0.5
Разговор о профессиях	0.5	0.5	0.5	0.5
Основы финансовой грамотности	0.5	0.5	0.5	0.5
Казачьи игры	0.5	0.5	0.5	0.5
Безопасные дороги Кубани	0.25	0.25	0.25	0.25
Азбука Самбо	0	0	0	1
Урок мужества	1	1	1	0
ИТОГО недельная нагрузка	6.75	6.75	6.75	6.75

Зам. директора по ВР

Н.Н. Подопригора