

МУ «Веденский РОО»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ВЕДЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
(МБОУ «Веденская СОШ №2»)

МУ «Веданан КІДО»
Муниципальни бюджетни йукъарадешаран учреждени
«ВЕДАНАРА ЙУКЪБЕРА ЙУКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА №2»
(МБЙУУ «Веданара ЙУЙУШ №2»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Веденская СОШ №2»
Р.В.Саидова

Приказ №_ от «01» августа 2026г.

**Индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ)
по подготовке к Всероссийской олимпиаде школьников (ВсОШ) по биологии
для учащегося 10 класса**

I. Целеполагание и Диагностика (1–2 недели)

Главная цель: Успешное прохождение школьного и муниципального этапов ВсОШ по биологии для 10 класса с выходом на региональный этап.

Задачи:

1. **Диагностика:** выполнение варианта школьного этапа прошлого года для выявления сильных сторон и пробелов по основным разделам предмета.
2. **Знакомство с форматом:** изучить структуру олимпиады на каждом этапе и требования к оформлению ответов (см. раздел II).

II. Структура ВсОШ по биологии и примерные сроки этапов

- **Школьный этап:** Проводится онлайн на платформе «Сириус.Курсы». Продолжительность — около 90–120 минут. Ориентировочный период — с середины сентября по конец октября (точные даты определяются региональным приказом).
- **Муниципальный этап:** Проводится очно, включает теоретические задания по всем разделам биологии. Ориентировочный период — ноябрь–декабрь.
- **Региональный этап:** Проводится очно и включает теоретический тур, а также практический тур (для 9 класса — как правило, «Морфология и систематика растений» и «Зоология беспозвоночных»; для 10–11 классов состав практических модулей расширяется: анатомия растений, физиология человека и животных, биохимия). Ориентировочный период — январь–февраль. Точные сроки устанавливаются приказом Минпросвещения России — уточняйте на olimpiada.ru или сайте регионального центра олимпиадной подготовки ближе к декабрю.

III. ИОМ: Подробный план по этапам подготовки

Этап 1: Фундаментальная подготовка (Сентябрь — Октябрь)

Цель: заложить/закрепить базу по ключевым темам и успешно выступить на школьном этапе по биологии.

Сентябрь: Диагностика и “закрытие пробелов”

- **Неделя 1–2:** выполни варианты школьного этапа прошлых лет. Выяви разделы, в которых допускаешь больше всего ошибок. Составь список тем для повторения.
- **Неделя 3: Цитология и биохимия.** Повтори и отработай:
 - Строение эукариотической и прокариотической клетки, функции органоидов.
 - Пластический и энергетический обмен веществ, фотосинтез, клеточное дыхание.
 - Митоз, мейоз, жизненный цикл клетки; биохимия белков, углеводов, липидов, нуклеиновых кислот.
- **Неделя 4: Ботаника.** Повтори и отработай:
 - Систематика растений и грибов (отделы, классы), их отличительные признаки.
 - Морфология и анатомия вегетативных и генеративных органов растений.
 - Физиология растений: минеральное питание, транспорт веществ, рост и развитие.
- **Неделя 5: Зоология.** Повтори и отработай:
 - Систематика беспозвоночных (простейшие, черви, моллюски, членистоногие) и позвоночных.
 - Сравнительная анатомия: эволюционное усложнение систем органов у разных групп животных.

Октябрь: Интенсив перед школьным этапом

- **Неделя 1: Анатомия и физиология человека.** Изучи и закрепи материал:
 - Строение и функции систем органов: нервной, эндокринной, кровеносной, дыхательной, пищеварительной, выделительной.
 - Нервная и гуморальная регуляция, гомеостаз, высшая нервная деятельность.
- **Неделя 2: Генетика и молекулярная биология.** Изучи и закрепи материал:
 - Законы Менделя, хромосомная теория наследственности, сцепленное наследование.
 - Генетика популяций, изменчивость; строение ДНК и РНК, биосинтез белка.
- **Неделя 3: Экология и эволюция.** Изучи и закрепи материал:
 - Экологические факторы, взаимоотношения организмов, структура экосистем.
 - Движущие силы эволюции, макро- и микроэволюция, доказательства эволюции.
- **Последняя неделя месяца:** решение полных вариантов школьного этапа прошлых лет с засечкой времени и разбором ошибок, затем — школьный этап.

Этап 2: Подготовка к муниципальному этапу (Ноябрь — Декабрь)

Цель: расширить и систематизировать знания, отработать навыки решения задач повышенной сложности.

- **Ноябрь:** углублённое повторение всех тематических модулей, разбор заданий муниципального этапа прошлых лет, работа со сложными формулировками и нестандартными задачами.
- **Декабрь, недели 1–2:** интенсивное решение задач повышенной сложности, участие в тренировочных мероприятиях (при наличии в регионе).
- **Декабрь, муниципальный этап** (конкретная дата определяется региональным оргкомитетом).

- **После этапа:** разбор всех нерешённых заданий, начало подготовки к региональному этапу; проходной балл уточняй на сайте регионального оргкомитета — он устанавливается ежегодно.

Этап 3: Подготовка к региональному этапу (Январь — Февраль)

Цель: углубить знания по всем разделам предмета, уверенно выступить на региональном этапе и подготовиться к возможному участию в заключительном этапе.

- **Январь:** повторение и углубление наиболее сложных тем по биологии, разбор заданий регионального этапа прошлых лет.
- **Февраль, неделя 1:** отработка практического/экспериментального компонента регионального этапа (см. раздел II).
- **Февраль, неделя 2:** Региональный этап.
- **После этапа:** восстановление, анализ результатов. При прохождении на заключительный этап — переход к углублённой подготовке по нему.

IV. Основные тематические модули для изучения

Программа охватывает следующие разделы, выходящие за рамки стандартной школьной программы 10 класса.

Модуль 1: Цитология и биохимия

- Строение эукариотической и прокариотической клетки, функции органоидов.
- Пластический и энергетический обмен веществ, фотосинтез, клеточное дыхание.
- Митоз, мейоз, жизненный цикл клетки; биохимия белков, углеводов, липидов, нуклеиновых кислот.

Модуль 2: Ботаника

- Систематика растений и грибов (отделы, классы), их отличительные признаки.
- Морфология и анатомия вегетативных и генеративных органов растений.
- Физиология растений: минеральное питание, транспорт веществ, рост и развитие.

Модуль 3: Зоология

- Систематика беспозвоночных (простейшие, черви, моллюски, членистоногие) и позвоночных.
- Сравнительная анатомия: эволюционное усложнение систем органов у разных групп животных.

Модуль 4: Анатомия и физиология человека

- Строение и функции систем органов: нервной, эндокринной, кровеносной, дыхательной, пищеварительной, выделительной.
- Нервная и гуморальная регуляция, гомеостаз, высшая нервная деятельность.

Модуль 5: Генетика и молекулярная биология

- Законы Менделя, хромосомная теория наследственности, сцепленное наследование.
- Генетика популяций, изменчивость; строение ДНК и РНК, биосинтез белка.

Модуль 6: Экология и эволюция

- Экологические факторы, взаимоотношения организмов, структура экосистем.
- Движущие силы эволюции, макро- и микроэволюция, доказательства эволюции.

V. Рекомендуемые ресурсы для подготовки

1. Сайты olimpiada.ru и vos.olimpiada.ru — задания всех этапов прошлых лет.
2. Сайт bio.siriusolymp.ru — архив школьного этапа и материалы центра «Сириус».

3. Центр педагогического мастерства (ЦПМ) — видеоразборы заданий различных этапов.
4. Определители растений и животных, атласы по анатомии и физиологии человека.

VI. Примерный недельный график занятий

День недели	Направление работы	Продолжительность
ПН	Теория: изучение нового материала по одному из тематических модулей по биологии (чередовать по неделям). Решение тестовых и открытых заданий.	1,5 – 2 часа
СР	Теория: продолжение изучения модулей, решение 3–5 олимпиадных заданий по текущей теме.	1,5 – 2 часа
ЧТ	Работа над ошибками: разбор заданий, не решённых в начале недели, с использованием ответов и видеоразборов.	1 – 1,5 часа
ПТ / СБ–ВС	Полноценный олимпиадный тренинг: решение полного варианта олимпиады прошлого года (школьного или муниципального этапа) с полным оформлением ответов и засечкой времени.	3 – 5 часов

VII. Ключевые рекомендации для успеха

1. **Точность формулировок:** при ответах важна не только правильность, но и грамотное использование терминологии, обоснование выбора в заданиях открытого типа.
2. **Работа над ошибками:** анализируй причину каждой ошибки — понимание причины часто важнее, чем механическое запоминание новых фактов.
3. **Регулярность:** занимайся по плану систематически — короткие регулярные занятия эффективнее редких многочасовых.
4. **Гибкость плана:** если какой-то раздел даётся легко, сократи время на него и посвяти его более сложным темам.