

Комитет по образованию администрации города Заринска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Заринска

Рассмотрена
на МО учителей разных образовательных
дисциплин
протокол от «26» августа 2024 г.
№1

Принята
на педагогическом совете
протокол от «29» августа 2024 г.
№1

Утверждена
приказом по школе
от «02» сентября 2024 г.
№437

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лаборатория им. И.П. Павлова»
на 2024/2025 учебный год

Составитель:
Суворова Алёна Николаевна,
педагог-психолог

Заринск

2024

Пояснительная записка

Счастье человека где-то между свободой и дисциплиной

И.П. Павлов

*/русский ученый, первый русский нобелевский лауреат, физиолог,
создатель науки о высшей нервной деятельности, физиологической
школы/*

Ученикам нужно и важно изучать себя, познавать особенности жизнедеятельности собственного организма, процессы и механизмы, протекающие в нем, разбираться в физиологических механизмах, обеспечивающих реализацию психических процессов и явлений. Особенно важно наблюдение за развитием своего организма в переломный этап или критический период, в течение которого происходят преобразования каких-либо функций, гормональные перестройки, приводящие к морфофизиологическому и психофизиологическому переформированию организма.

В настоящее время особое значение приобретают исследования и наблюдения, проводимые на человеке. Проведя своими руками опыты, каждый из которых в свое время был крупной вехой в развитии науки, каждый обучающийся пройдет основные ступени того пути, по которому шла и развивалась психофизиология на протяжении столетий. Подобраны в основном такие работы, для проведения которых не требуется особое оснащение и сложные приборы. В практикуме присутствуют опыты, позволяющие изучать возрастные особенности различных органов и систем организма, а также их функций не в статике, а в динамике, для чего в работы введены специальные нагрузки.

Курс позволяет ориентироваться на интересы учащихся, помогает решать важные учебно-воспитательные задачи, а также имеет профориентационную направленность.

Средствами реализации рабочей программы является материально-техническое оборудование «Точки роста».

Программа клуба рассчитана на высокомотивированных и одаренных учащихся 9-11 классов, проявляющих интерес к психологии и биологии. Также полезны будут занятия для тех, кто пишет индивидуальный научно-исследовательский проект по психологии и биологии.

В программе рассматриваются механизмы психофизиологических и физиологических процессов, методики антропометрических исследований физического развития человека; методики изучения индивидуальных особенностей человека – ощущения, восприятия, внимания, памяти, оценки состояния здоровья.

Достижению результатов обучения способствует применение деятельного подхода, реализуемого через использование эффективных педагогических технологий (технология личностно ориентированного обучения, развивающего обучения, технология развития критического мышления, ИКТ, здоровьесберегающие технологии). Предполагается использование методов обучения, где ведущей является самостоятельная познавательная деятельность обучающихся (проблемный, исследовательский, программированный, объяснительно-иллюстративный).

Цель курса: укрепление теоретических знаний, полученных на уроках биологии и классных часах по психологии, формирование у учащихся понимания психофизиологических процессов организма человека.

Задачи программы:

1. Организация наставнических отношений психолога с учащимися, формирование доверительных отношений
2. Расширение и преобразование жизненного опыта учащихся
3. Формирование навыков здорового образа жизни
4. Развитие интереса и позитивной внутренней мотивации к учебе и саморазвитию

5. Развитие когнитивной сферы
6. Повышение интереса к практической психологии и психофизиологии
7. Профорентация

Организация и принципы работы:

1. Позитивный настрой
2. Активное слушание и участие
3. Группа как развивающий фактор
4. Конструктивный диалог

Условия реализации:

Программа внеурочной деятельности «Лаборатория им. И.П. Павлова» рассчитана на 1 учебный год. Количество учащихся в группе не более 10 человек. Занятия проводятся 2 раза в неделю 1 академический час. Программа рассчитана на 64 часа, и включает в себя теоретические, практические и лабораторные блоки содержания, которые позволяют расширить знания по психологии и психофизиологии человека.

Предметно-ориентированный курс предусматривает различные формы и методы работы: работа в парах, индивидуальное выполнение упражнений, работа в группе.

Формы контроля:

1. Обсуждение контрольных вопросов
2. Дискуссии
3. Практическая проектная деятельность «Мой психофизиологический портрет»

Тематическое планирование

№ п/п	Название занятия	Краткое содержание	Практическая/ лабораторная часть	Часы
1	Вводное занятие	Знакомство. Правила группы. Ожидания от курса. Психологические упражнения на сплочение коллектива.	Практическая часть: Плакат «Правила группы»	2
История и современное состояние психофизиологической проблемы				
2	Что было раньше	Идеи ученых древнего мира и средневековья о природе психики. Представление о психике ученых XVII-XVIII веков. Идеалистическая философия конца XVIII-начала XIX веков и психофизиологическая проблема. Прогресс физиологии на базе материалистической философии во второй половине XIX века. Работы И.М. Сеченова и И.П. Павлова. Современная физиология и психофизиология.	Практическая часть: Упр. «Если б я был творцом»	2
Основные положения морфологии и физиологии центральной нервной системы				
3	Нейрон, его	Строение и функции нейрона.	Практическая	2

	строение и функции	Электрическая возбудимость. Организация рефлекторной дуги	часть: Упр. «Темперамент»	
4	Функциональная организация мозга	Слои коры головного мозга. Межполушарные различия. Сенсорные системы мозга. Модулирующие системы мозга.	Практическая часть: «Когнитивные искажения»	2
5	Нервная система человека	Соматическая (анимальная) нервная система Автономная (вегетативная) нервная система Симпатический отдел вегетативной нервной системы Парасимпатический отдел вегетативной нервной системы Метасимпатический отдел вегетативной нервной системы (энтеральная нервная система)	Лабораторная часть: 1. «Оценка вегетативного тонуса в состоянии покоя (индекс Кердо)» 2, 3. «Оценка вегетативной реактивности. Определение реактивности симпатического отдела нервной системы. Определение реактивности парасимпатического отдела нервной системы.» 4. «Оценка вегетативного обеспечения (проба Мартинетта)»	5
Предмет и задачи психофизиологии				
6	Основные понятия	Психика. Осознание и самосознание. Формы психической деятельности. Поведение. Высшая нервная деятельность. Низшая нервная деятельность.	Практическая часть: Тестирование «Стратегии преодоления жизненных проблем», «Локус контроля»	2
Психофизиология функциональных состояний				
7	Механизмы сна	Функциональное состояние мозга. Структура сна. Состояние вегетативной сферы во время сна. Влияние на сон некоторых внутренних и внешних факторов. Назначение сна. Сновидения и факторы, на них влияющие.	Практическая часть: Упражнения на релаксацию, психотехнические упражнения. Лабораторная часть:	6

		Теории сна. Патологический сон.	«Подсчет пульса до и после дозированной физической нагрузки»	
Механизмы активации. Внимание.				
8	Психофизиология внимания	Значение, свойства внимания. Непроизвольное и произвольное внимание.	Практическая часть: Упражнения на развитие внимания и концентрации	4
Сенсорная психофизиология. Восприятие.				
9	Восприятие	Нейрофизиологические основы восприятия. Порог восприятия. Механизмы восприятия времени. Парапсихология.	Практическая часть: Упр. «Я тебя чувствую», упражнения на развитие восприятия и визуального анализа Лабораторная часть: «Оценка физической работоспособности и методом стоп-теста»	4
10	Слушаем и смотрим	Слуховой анализатор. Зрительный анализатор.	Практическая часть: Упр. «Иллюзии», «Четыре песни», Работа с МАК Лабораторная часть: 1. «Освещенность помещений и его влияние на физическое здоровье людей» 2. «Исследование естественной освещенности помещения класса» 3. «Исследование шума в помещениях»	4
11	Вестибуляр и соматосенсор	Вестибулярный анализатор. Соматосенсорный анализатор.	Практическая часть:	4

		<p>Кожная рецепция. Тактильная рецепция. Терморцепция. Болевая рецепция.</p>	<p>Упр. «Я держу тебя за руку», «Маятник»</p> <p>Лабораторная часть: 1. «Изучение температуры тела человека» 2. «Адаптация организма к физическим нагрузкам»</p>	
12	Вкус и обоняние	<p>Вкус. Обоняние.</p>	<p>Практическая часть: Упр. «Печенька»</p> <p>Лабораторная часть: 1. «Физиология дыхания (рефлекс Геринга)» 2. «Проба с задержкой дыхания»</p>	3
Физиология и психология памяти				
13	Современный представления о структурно-функциональной организации памяти	<p>Емкость человеческой памяти Этапы формирования памяти Концепция активной памяти Т.Н. Греченко</p>	<p>Практическая часть: Самодиагностика памяти</p>	1
14	Классификация разных форм памяти	<p>Декларированная и процедурная память. Произвольная и произвольная память. Непосредственное и опосредованное запоминание. Образная память. Условно-рефлекторная память. Словесно-логическая память. Эмоциональная память.</p>	<p>Практическая часть: Упр. на развитие памяти</p>	2
15	Нарушения памяти и условия повышения эффективности запоминания	<p>Запоминание и забывание. Нарушение памяти.</p>	<p>Практическая часть: Различные способы запоминания информации</p>	6

Психофизиология эмоций				
16	Где живут эмоции	Определение, классификация, значение эмоций Эмоциональные факторы. Теории эмоций	Практическая часть: Тестирование «Уровень эмоциональности»	2
17	Стресс	Психофизиология стресса. Эмоциональный стресс.	Лабораторная часть: 1. «Резервы сердца» 2. «Кардиореспираторные пробы Генчи и Штанге» Практическая часть: Методы совладания со стрессом, прогрессивная мышечная релаксация	4
Психофизиология речевых процессов. Мышление.				
18	Физиология речевого процесса	Определение понятия «речь» и ее общая характеристика. Классификация и функции речи. Корковые центры речи. Механизмы контроля над результатом речевой деятельности. Основные формы нарушения речи.	Практическая часть: Диагностика «Словарный запас», упр. на пополнение словарного запаса	2
19	Мышление	Классификация мышления. Структура процесса мышления. Половые различия и интеллектуальные функции. Механизмы творческой деятельности.	Практическая часть: Диагностика творческой направленности и одаренности, методы развития воображения.	4
Подведение итогов				
20	«Мой психофизиологический портрет»	Презентация своих психофизиологических портретов участниками курса	Практическая часть: Индивидуальные выступления участников курса	2
21	Подведение итогов	Впечатления от курса, обратная связь, рефлексия.	Практическая часть: Заполнение анкет обратной связи	1

Список использованной литературы:

1. Взлом психологии: Все психологические теории в одной книге/ Сэнди Мэнн; Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2021. – 312с.
2. Клокова, Т. Б. Анализ вопроса организации психофизиологических исследований учащихся во внеурочной деятельности при изучении раздела «Человек» / Т. Б. Клокова, Л. М. Жиженина. — Текст : непосредственный // Педагогика высшей школы. — 2017. — № 4.1 (10.1). — С. 75-76. — URL: <https://moluch.ru/th/3/archive/72/2902/> (дата обращения: 11.09.2024).
3. Мозг человека/ Алла Озорнина. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2023. – 112 с.:ил. – (просто о науке).
4. Основы психофизиологии: учеб. пособ./ Ю.И. Савченков. – Ростов н/Д: Феникс; Красноярск: Издательские проекты, 2007. – 352 с. – (Высшее образование).
5. Практикум когнитивно-поведенческой терапии. Рабочие листы и раздаточные материалы. : Пер. с англ. – СПб: «Диалектика», 2020. – 176 с. : ил. – Парал. Тит. Англ. мэннинг, Дж., Риждудэй, Н.
6. Психодиагностика: ловушки и иллюзии мозга/ Алексей Филатов. – Москва: Издательство АСТ, 2022. – 640 с. – (Психология гармоничной жизни).
7. Психология возраста. От младшего школьника до старости. Логические схемы. Учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по пед. Специальностям (ОПД.Ф.01 – Психология) / Б.С. Волков. – М. : Гуманитарный изд. Центр ВЛАДОС, 2013. – 511 с. – (Библиотека психолога).
8. Супертренинг для вашего мозга. 400 головоломок, загадок, шарад на каждый день. Изд. 4-е, испр. Перевод с англ. – М.: Мартин, 2019. – 560 с.:ил.

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Класс	Учитель	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректировки	Форма корректировки	Согласование с курирующим заместителем директора