

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Самарской области средняя общеобразовательная школа № 3  
имени Серебрякова А.И. «Центр образования»  
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено  
на заседании методического  
объединения учителей  
естественно – математического  
цикла  
Протокол № 8  
от 26.05.2025 г.

Проверено  
Заместитель директора  
по учебно-воспитательной работе  
  
\_\_\_\_\_ Е. А. Лафинчук

Утверждаю  
Директор ГБОУ СОШ № 3  
г.о.Октябрьск  
  
\_\_\_\_\_ Л. Ю. Шатрова  
Приказ № 463- од  
от 26.05.2025 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

**Название курса:** «Цифровая гигиена»

**Уровень:** основное общее образование

**Класс:** 7

**Учитель:** Рожкова Ю.Н.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Цифровая гигиена» в 7 классе составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования, с примерной рабочей программой учебного курса «Цифровая гигиена» для основного общего образования, рекомендованной Координационным советом учебно-методических объединений в системе общего образования Самарской области (протокол № 27 от 21.08.2019).

Направление программы - организация педагогической поддержки социализации обучающихся.

Срок реализации рабочей программы - 1 год.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Часть занятий проводятся с использованием оборудования Центра образования естественно-научной и технологической направленностей «Точка роста».

Промежуточная аттестация освоения курса внеурочной деятельности предусмотрена по итогам четвертей и года с фиксацией в электронном журнале результата «зачёт/ незачёт».

### **Цель реализации рабочей программы:**

- обеспечение условий для профилактики негативных тенденций в информационной культуре учащихся, повышения защищенности детей от информационных рисков и угроз;
- формирование навыков своевременного распознавания онлайн-рисков (технического, контентного, коммуникационного, потребительского характера и риска интернет-зависимости).

### **Задачи:**

- сформировать общекультурные навыки работы с информацией (умения, связанные с поиском, пониманием, организацией, архивированием цифровой информации и ее критическим осмыслением, а также с созданием информационных объектов с использованием цифровых ресурсов (текстовых, изобразительных, аудио и видео);
- создать условия для формирования умений, необходимых для различных форм коммуникации (электронная почта, чаты, блоги, форумы, социальные сети и др.) с различными целями и ответственного отношения к взаимодействию в современной информационно-телекоммуникационной среде;
- сформировать знания, позволяющие эффективно и безопасно использовать технические и программные средства для решения различных задач, в том числе использования компьютерных сетей, облачных сервисов и т.п.;
- сформировать знания, умения, мотивацию и ответственность, позволяющие решать с помощью цифровых устройств и интернета различные повседневные задачи, связанные с конкретными жизненными ситуациями, предполагающими удовлетворение различных потребностей;
- сформировать навыки по профилактике и коррекции зависимого поведения школьников, связанного с компьютерными технологиями и Интернетом.

## **I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Характеристика личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного

### ***Предметные:***

*Выпускник научится:*

- анализировать доменные имена компьютеров и адреса документов в интернете;
- безопасно использовать средства коммуникации,
- безопасно вести и применять способы самозащиты при попытке мошенничества,
- безопасно использовать ресурсы интернета.

*Выпускник овладеет:*

- приемами безопасной организации своего личного пространства данных с использованием индивидуальных накопителей данных, интернет - сервисов и т.п.

*Выпускник получит возможность овладеть:*

- основами соблюдения норм информационной этики и права;
- основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности при формировании современной культуры безопасности жизнедеятельности;
- использовать для решения коммуникативных задач в области безопасности жизнедеятельности различные источники информации, включая Интернет- ресурсы и другие базы данных.

### ***Метапредметные.***

*Регулятивные универсальные учебные действия.*

В результате освоения учебного курса обучающийся сможет:

- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства / ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

*Познавательные универсальные учебные действия.*

В результате освоения учебного курса обучающийся сможет:

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных

явлений к общим закономерностям;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- критически оценивать содержание и форму текста;
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы.

*Коммуникативные универсальные учебные действия.*

В результате освоения учебного курса обучающийся сможет:

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

*Личностные.*

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к окружающим людям в реальном и виртуальном мире, их позициям, взглядам, готовность вести диалог с другими людьми, обоснованно осуществлять выбор виртуальных собеседников;
- готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- сформированность понимания ценности безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в информационно-телекоммуникационной среде.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности (с указанием форм организации и видов деятельности):**

### **Раздел 1. «Безопасность общения»**

#### **Тема 1. Общение в социальных сетях и мессенджерах. 1 час.**

Социальная сеть. История социальных сетей. Мессенджеры. Назначение социальных сетей и мессенджеров. Пользовательский контент.

#### *Тема 2. С кем безопасно общаться в интернете. 1 час.*

Персональные данные как основной капитал личного пространства в цифровом мире. Правила добавления друзей в социальных сетях. Профиль пользователя. Анонимные социальные сети.

*Тема 3. Пароли для аккаунтов социальных сетей. 1 час.*

Сложные пароли. Онлайн генераторы паролей. Правила хранения паролей.

Использование функции браузера по запоминанию паролей.

*Тема 4. Безопасный вход в аккаунты. 1 час.*

Виды аутентификации. Настройки безопасности аккаунта. Работа на чужом компьютере с точки зрения безопасности личного аккаунта.

*Тема 5. Настройки конфиденциальности в социальных сетях. 1 час.*

Настройки приватности и конфиденциальности в разных социальных сетях. Приватность и конфиденциальность в мессенджерах.

*Тема 6. Публикация информации в социальных сетях. 1 час.*

Персональные данные. Публикация личной информации.

*Тема 7. Кибербуллинг. 1 час.*

Определение кибербуллинга. Возможные причины кибербуллинга и как его избежать? Как не стать жертвой кибербуллинга. Как помочь жертве кибербуллинга.

*Тема 8. Публичные аккаунты. 1 час.*

Настройки приватности публичных страниц. Правила ведения публичных страниц. Овершеринг.

*Тема 9. Фишинг. 2 часа.*

Фишинг как мошеннический прием. Популярные варианты распространения фишинга. Отличие настоящих и фишинговых сайтов. Как защититься от фишеров в социальных сетях и мессенджерах.

**Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов<sup>3</sup>. 3 часа.**

*Раздел 2. «Безопасность устройств»*

*Тема 1. Что такое вредоносный код. 1 час.*

Виды вредоносных кодов. Возможности и деструктивные функции вредоносных кодов.

*Тема 2. Распространение вредоносного кода. 1 час.*

Способы доставки вредоносных кодов. Исполняемые файлы и расширения вредоносных кодов. Вредоносная рассылка. Вредоносные скрипты. Способы выявления наличия вредоносных кодов на устройствах. Действия при обнаружении вредоносных кодов на устройствах.

*Тема 3. Методы защиты от вредоносных программ. 2 часа.*

Способы защиты устройств от вредоносного кода. Антивирусные программы и их характеристики. Правила защиты от вредоносных кодов.

*Тема 4. Распространение вредоносного кода для мобильных устройств. 1 час.*

Расширение вредоносных кодов для мобильных устройств. Правила безопасности при установке приложений на мобильные устройства.

*Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов. 3 часа.<sup>4</sup>*

*Раздел 3 «Безопасность информации»*

*Тема 1. Социальная инженерия: распознать и избежать. 1 час.*

Приемы социальной инженерии. Правила безопасности при виртуальных контактах.

*Тема 2. Ложная информация в Интернете. 1 час.*

Цифровое пространство как площадка самопрезентации, экспериментирования и освоения различных социальных ролей. Фейковые новости. Поддельные страницы.

*Тема 3. Безопасность при использовании платежных карт в Интернете. 1 час.*

Транзакции и связанные с ними риски. Правила совершения онлайн покупок.

Безопасность банковских сервисов.

Тема 4. Беспроводная технология связи. 1 час.

Уязвимость Wi-Fi-соединений. Публичные и непубличные сети. Правила работы в публичных сетях.

Тема 5. Резервное копирование данных. 1 час.

Безопасность личной информации. Создание резервных копий на различных устройствах.

Тема 6. Основы государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности. 2 час.

Доктрина национальной информационной безопасности. Обеспечение свободы и равенства доступа к информации и знаниям. Основные направления государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности.

**Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов. 3 часа.<sup>5</sup>**

Повторение. Волонтерская практика. 3 часа

### **Виды и формы организации и виды деятельности.**

<b>Раздел</b>	<b>Формы организации</b>	<b>Виды деятельности</b>
Безопасность общения	лекций, практических работ, соревнования, викторина, игра, конкурс	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, проектная и исследовательская деятельность.
Безопасность устройств	лекций, практических работ, соревнования, викторина, игра, конкурс	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, проектная и исследовательская деятельность.
Безопасность информации»	лекций, практических работ, соревнования, викторина, игра, конкурс	познавательная деятельность, проблемно-ценностное общение, проектная и исследовательская деятельность.

<b>Раздел</b>	<b>ЭОР</b>
Безопасность общения	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://kids.kaspersky.ru/">https://kids.kaspersky.ru/</a> <a href="https://урокцифры.рф/">https://урокцифры.рф/</a>
Безопасность устройств	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://kids.kaspersky.ru/">https://kids.kaspersky.ru/</a> <a href="https://урокцифры.рф/">https://урокцифры.рф/</a>
Безопасность информации»	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://kids.kaspersky.ru/">https://kids.kaspersky.ru/</a> <a href="https://урокцифры.рф/">https://урокцифры.рф/</a>

### III. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата	Используемое оборудование
<b>Тема 1. «Безопасность общения»</b>				
1	Общение в социальных сетях и мессенджерах	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
2	С кем безопасно общаться в интернете	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
3	Пароли для аккаунтов социальных сетей	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
4	Безопасный вход в аккаунты	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
5	Настройки конфиденциальности в социальных сетях	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
6	Публикация информации в социальных сетях	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
7	Кибербуллинг	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
8	Публичные аккаунты	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
9	Фишинг	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
10	Фишинг	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
11	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
12	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
13	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
<b>Тема 2. «Безопасность устройств»</b>				
14	Что такое вредоносный код	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
15	Распространение вредоносного кода	1		Ноутбуки,

				проектор, wifi маршрутизатор
16	Методы защиты от вредоносных программ 1	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
17	Методы защиты от вредоносных программ 2			
18	Распространение вредоносного кода для мобильных устройств	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
19	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
20	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
21	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
<b>Тема 3 «Безопасность информации»</b>				
22	Социальная инженерия: распознать и избежать	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
23	Ложная информация в Интернете	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
24	Безопасность при использовании платежных карт в Интернете	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
25	Беспроводная технология связи	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
26	Резервное копирование данных	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
27-	Основы государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
28	Основы государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
29	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
30	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
31	Выполнение и защита	1		Ноутбуки,



	индивидуальных и групповых проектов			проектор, wifi маршрутизатор
32	Повторение, волонтерская практика, резерв	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
33	Повторение, волонтерская практика, резерв	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор
34	Повторение, волонтерская практика, резерв	1		Ноутбуки, проектор, wifi маршрутизатор