

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**Кинельское управление министерства образования Самарской области**

**ГБОУ СОШ № 7 г. КИНЕЛЯ**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании МО  
Руководитель МО  
Алексеева Т.Н.  
Протокол №1  
от «28» августа 2025 г.

**ПРОВЕРЕНО**

заместителем директора  
по УВР  
Дорожко С.М.  
от «29» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ СОШ №7 г.Кинеля  
Титова Т.Н.  
Приказ № 561-ОД  
от «29» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Цифровая гигиена»**

для обучающихся 7, 9 классов

**г. Кинель, 2025 г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Цифровая гигиена» составлена на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 г. N287 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
2. ООП ООО ГБОУ СОШ № 7 г.Кинеля.

При реализации курса внеурочной деятельности «Цифровая гигиена» используется учебник: «Информационная безопасность, или на расстоянии одного вируса. 7-9 классы: учеб.» Пособие для общеобразовательных организаций/ М.С. Наместникова. – М.: Просвещение, 2019 г. – 79с.

Программа курса «Цифровая гигиена» адресована обучающимся 7 (9) классов и учитывает требования, выдвигаемые Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Основными целями изучения курса внеурочной деятельности «Цифровая гигиена» являются:

- 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 программы:

- 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.

### **Общая характеристика курса**

Курс внеурочной деятельности «Цифровая гигиена» является важной составляющей работы с обучающимися, активно использующими различные сетевые формы общения (социальные сети, игры, пр.) с целью мотивации ответственного отношения к обеспечению своей личной безопасности, безопасности своей семьи и своих друзей. Кроме того, реализация курса создает условия для сокращения цифрового разрыва между поколениями и позволит родителям выступать в качестве экспертов, передающих опыт.

Система учебных заданий формирует активную позицию школьников в получении знаний и умений выявлять информационную угрозу, определять степень ее опасности, предвидеть последствия информационной угрозы и противостоять им и профилактики негативных тенденций в развитии информационной культуры учащихся, повышения защищенности детей от информационных рисков и угроз (составление памяток, анализ защищенности собственных аккаунтов в социальных сетях и электронных сервисах, практические работы и т.д.).

### **Планируемые результаты изучения**

Основными личностными результатами, формируемыми при изучении данного курса, являются:

- владение первичными навыками анализа и критичной оценки получаемой информации;

- ответственное отношение к информации с учетом правовых и этических аспектов ее распространения;

- развитие чувства личной ответственности за качество окружающей информационной среды;

- способность увязать учебное содержание с собственным жизненным опытом, понять значимость подготовки в области информатики и ИКТ в условиях развития информационного общества;

– готовность к повышению своего образовательного уровня и продолжению обучения с использованием средств и методов информатики и ИКТ;

– способность и готовность к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;

– 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;

– способность и готовность к принятию ценностей здорового образа жизни за счет знания основных гигиенических, эргономических и технических условий безопасной эксплуатации средств ИКТ.

### **Метапредметные**

#### **Регулятивные УУД**

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 УУД**

В результате освоения учебного курса обучающийся сможет:

- научиться поиску и выделению необходимой информации, применению методов информационного поиска; структурированию и визуализация информации;
- самостоятельному созданию алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.
- владеть основными универсальными умениями информационного характера: постановки и формулирования проблемы;
- 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 УУД

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.

#### 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;

– приемам безопасной организации своего личного пространства данных с использованием индивидуальных накопителей данных, интернет-сервисов.

*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.

Формы контроля

Каждый раздел учебного курса завершается выполнением проверочного теста.

Место учебного курса в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности «Цифровая гигиена» рассчитана на 34 учебных часа, по 1 часу в 7 (8 или 9) классах

### **Содержание учебного предмета**

Содержание программы учебного курса соответствует темам примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО) по учебным предметам «Информатика» и «Основы безопасности жизнедеятельности», а также расширяет их за счет привлечения жизненного опыта обучающихся в использовании всевозможных технических устройств (персональных компьютеров, планшетов, смартфонов и пр.), позволяет правильно ввести ребенка в цифровое пространство и корректировать его поведение в виртуальном мире.

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

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

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

Сложные пароли. Онлайн генераторы паролей. Правила хранения паролей.

Использование функции браузера по запоминанию паролей.

Безопасный вход в аккаунты. Виды аутентификации. Настройки безопасности аккаунта. Работа на чужом компьютере с точки зрения безопасности личного аккаунта.

Настройки приватности и конфиденциальности в разных социальных сетях. Приватность и конфиденциальность в мессенджерах. Персональные данные. Публикация личной информации. Настройки приватности публичных страниц. Правила ведения публичных страниц.

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

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

## ***Раздел 2. «Безопасность устройств»***

Виды вредоносных кодов. Возможности и деструктивные функции вредоносных кодов. 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.

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

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

## ***Раздел 3 «Безопасность информации»***

Приемы социальной инженерии. Правила безопасности при виртуальных контактах.

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

Транзакции и связанные с ними риски. Правила совершения онлайн покупок. Безопасность банковских сервисов. Уязвимость Wi-Fi-соединений. Публичные и непубличные сети. Правила работы в публичных сетях.

Безопасность личной информации. Создание резервных копий на различных устройствах.

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

### Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов
1.	Безопасность общения	13
2.	Безопасность устройств	8
3.	Безопасность информации	13
ИТОГО:		34