ПРИЛОЖЕНИЕ №1 к ООП ООО

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Северное управление
ГБОУ СОШ с. Девлезеркино

РАССМОТРЕНО	ПРОВЕРЕНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО	заместитель директора по УВР	Директор школы
ГБОУ СОШ с..Девлезеркино	_____	_____
_____	Прохорова И.А.	Белов Е.А.
Прохорова И.А.	«.26» 08. 2025 г.	Приказ №526 от 28. 08.2025 г.
Протокол №1 от 24.08.2025 г.		

Программа
внеурочной деятельности «Цифровая гигиена»
7 класс

Срок реализации: 2025-2026г.

Составитель:

Учитель Салмин С.Н.

Пояснительная записка

Программа курса «Цифровая гигиена» адресована учащимся 8 класса, а также родителям обучающихся всех возрастов и учитывает требования, выдвигаемые федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования к предметным (образовательные области «Математика и информатика», «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»), метапредметным и личностным результатам.

Основными целями изучения курса «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 повсе-

обеспечению своей личной безопасности, безопасности своей семьи и своих друзей. Кроме того, реализация курса создаст условия для сокращения цифрового разрыва между поколениями и позволит родителям выступать в качестве экспертов, передающих опыт.

Данный курс предполагает организацию работы в соответствии с содержанием 2-х модулей, предназначенных для обучающихся 7, 8 классов и родителей обучающихся любого возраста соответственно.

Программа курса «Цифровая гигиена» модуль 2 адресована родителям обучающихся 1–11 классов с использованием материалов Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной рабочей программы учебного курса «Цифровая гигиена» для основной школы и линии учебников М.С.Наместникова Информационная безопасность, или На расстоянии одного вируса. 7-9 классы/ М.: Просвещение, 2019.

Основная цель изучения курса «Цифровая гигиена» – формирование навыков своевременного распознавания онлайн-рисков (технического, контентного, коммуникационного, потребительского характера и риска интернет-зависимости).

Данный курс предполагает организацию работы с родителями обучающихся в рамках культурно-просветительской и профилактической деятельности педагогического коллектива школы.

При работе с родителями важнейшей задачей является преодоление «цифрового разрыва» и обучение родителей правильной оценке своих возможностей в помощи детям в Интернете – возможностей, которые достаточно велики.

Методы реализации курса: репродуктивный – (беседа, вопросы); проблемный; частично-поисковый – (творческие задания); объяснительно-иллюстративный.

Составители курса предполагают, что родители с бóльшей готовностью включатся в программу развития цифровой гигиены, предлагающую им

ФГОС основного общего образования, возрастных особенностей и познавательных возможностей обучающихся 7-9 классов. Рекомендуется для реализации в рамках внеурочной деятельности обучающихся.

В преподавании модуля «Информационная безопасность» могут использоваться разнообразные форматы обучения: традиционный урок (коллективная и групповая формы работы), тренинги (в классической форме или по кейс-методу), дистанционное обучение (электронные курсы, видеоролики, почтовые рассылки, микрообучение), смешанный формат.

Система учебных заданий должна создавать условия для формирования активной позиции 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.).

Место учебного курса (Модуль 1) в учебном плане

Программа учебного курса (Модуль 1) рассчитана на 34 учебных часа, из них 22 часа – учебных занятий, 9 часов – подготовка и защита учебных проектов, 3 часа – повторение. На изучение модуля 1 «Информационная безопасность» отводится по 1 часу в неделю в 8 классе. Учебные занятия по программе могут быть реализованы в различных вариантах:

1. в течение одного учебного года в 8 классе. В этом случае программа рассчитана на 34 учебных часа;

Характеристика личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного курса (Модуль 1) [2]

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, предвос-

– 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;

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.

Содержание программы учебного курса (Модуль 1).

Содержание программы учебного курса (Модуль 1) 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.

Содержание учебного курса (Модуль 1).

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.

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 час.

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.[4]

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.

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.[5]

Повторение. Волонтерская практика. 3 часа.

Тематическое планирование учебного курса (Модуль 1).

№ п/п	Тема	Количество часов	Основное содержание	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся	Используемое оборудование центра «Точка Роста
Тема 1. «Безопасность общения»					
1	Общение в социальных сетях и мессенджерах	1	Социальная сеть. История социальных сетей. Мессенджеры. Назначение социальных сетей и мессенджеров. Пользовательский контент.	Выполняет базовые операции при использовании мессенджеров и социальных сетей. Создает свой образ в сети Интернет. Изучает историю и социальную значимость личных аккаунтов в сети Интернет.	Ноутбук учительский, ноутбуки ученические, программное обеспечение
2	С кем безопасно общаться в интернете	1	Персональные данные как основной капитал личного пространства в цифровом мире. Правила добавления друзей в социальных сетях. Профиль пользователя. Анонимные социальные сети.	Руководствуется в общении социальными ценностями и установками коллектива и общества в целом. Изучает правила сетевого общения.	

3	Пароли	аккаунтов социальных сетях	1 Сложные пароли. Онлайн генераторы паролей. Правила хранения паролей. Использование функции браузера по запоминанию паролей.	Изучает основные понятия регистрационной информации и шифрования. Умеет их применить.	
4	Безопасный аккаунт	вход	1 в Виды аутентификации. Настройки безопасности аккаунта. Работа на чужом компьютере с точки зрения безопасности личного аккаунта.	Объясняет прич ины использования безопасног о входа при работе на чужом устройстве. Демонстри рует устойчивый навык безопасного входа.	ноутбуки ученические
5	Настройки конфиденциал ьности		1 в социальных сетях. Настройки приватности и конфиденциальности в различных социальных сетях. Приватность и конфиденциальность мессенджерах.	Раскрывает причины установки закрытого профиля. Меняет основные настр ойки приватности в личном профиле.	ноутбуки ученические
6	Публикация нформации в социальных сетях		1 Персональные данные. Публикация личной информации.	Осуществляет поиск и использует информа цию, необходимую для выполнения поставленных задач.	ноутбуки ученические

7	Кибербуллинг	1	Определение кибербуллинга. Возможные причины кибербуллинга и как его избежать? Как не стать жертвой кибербуллинга. Как помочь жертве кибербуллинга.	Реагирует на опасные ситуации, распознает провокации и попытки манипуляции со стороны виртуальных собеседников.	
8	Публичные аккаунты	1	Настройки приватности публичных страниц. Правила ведения публичных страниц. Овершеринг.	Решает экспериментальные задачи. Самостоятельно создает источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдая правила информационной безопасности.	ноутбуки ученические
9	Фишинг	2	Фишинг как мошеннический прием. Популярные варианты	Анализ проблемных ситуаций. Разработка кейсов с примерами	ноутбуки ученические

			распространения фишинга. Отличие настоящих мессенджерах.	из личной жизни/жизни знакомых. Разработка чек-листа (памятки) по противодействию фишингу.	защититься от фишеров в социа
10	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	3		Самостоятельная работа.	ноутбуки ученические
Тема 2. «Безопасность устройств»					
1	Что такое вредоносный код	1	Виды вредоносных кодов. Возможности и деструктивные функции вредоносных кодов.	Соблюдает технику безопасности при эксплуатации компьютерных систем. Использует инструментальные программные средства и сервисы адекватно задаче.	ноутбуки ученические

2	Распространение вредоносного кода	1	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.	Выявляет и анализирует (при помощи чек-листа) возможные угрозы информационной безопасности объектов.	
3	Методы защиты от вредоносных программ	2	Способы защиты устройств от вредоносного кода. Антивирусные программы и их характеристики. Правила защиты от вредоносных кодов.	Изучает виды антивирусных программ и их правила установки.	ноутбуки ученические
4	Распространение вредоносного кода для мобильных устройств	1	Расширение вредоносных кодов для мобильных устройств. Правила безопасности при установке приложений на мобильные устройства.	Разрабатывает презентацию, инструкцию по обнаружению, алгоритм установки приложений на мобильные устройства для учащихся более младшего возраста.	ноутбуки ученические

5.	Выполнение и защита индивидуальных	3	и групповых проектов	Умеет работать индивидуально и в группе. Принимает позицию собеседника, понимая позицию другого, различает в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.	ноутбуки ученические
Тема 3 «Безопасность информации»					
1	Социальная инженерия: распознать и избежать	1	Приемы социальной инженерии. Правила безопасности при виртуальных контактах.	Находит нужную информацию в базах данных, составляя запросы на поиск. Систематизирует получаемую информацию в процессе поиска.	ноутбуки ученические
2	Ложная информация в Интернете	1	Цифровое пространство как площадка самопрезентации, экспериментирования и освоения различных социальных ролей. Фейковые новости. Поддельные страницы.	Определяет возможные источники необходимых сведений, осуществляет поиск информации. Отбирает и сравнивает материал по нескольким источникам.	ноутбуки ученические

				Анализирует и оценивает достоверность информации.	
3	Безопасность при использовании платежных карт в Интернете	1	Технологии платежных карт и связанными ними риски. Правила совершения онлайн покупок. Безопасность банковских сервисов.	Приводит примеры рисков, связанных с совершением онлайн покупок (умеет определить источник риска). Разрабатывает возможные варианты решения ситуаций, связанных с рисками использования платежных карт в Интернете.	ноутбуки ученические, ноутбук учительский
4	Беспроводная технология связи	1	Уязвимость Wi-Fi-соединений. Публичные и непубличные сети. Правила работы в публичных сетях.	Используя различную информацию, определяет понятия. Изучает особенности и стиль ведения личных и публичных аккаунтов.	ноутбуки ученические
5	Резервное копирование данных	1	Безопасность личной информации. Созда	Создает резервные копии.	ноутбуки ученические

			ние резервных копий на различных устройствах.		
6	Основы государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности	2	Доктрина национальной информационной безопасности. Обеспечение свободы и равенства доступа к информации и знаниям. Основные направления государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности.	Умеет привести выдержки из законодательства РФ: - обеспечивающего конституционное право на поиск, получение и распространение информации; - отражающего правовые аспекты защиты киберпространства.	
7	Выполнение и защита индивидуальных	3	и групповых проектов		ноутбуки ученические
8	Повторение, волонтерская Практика.	3			
	Итого	34			

Календарно-тематическое планирование курса занятий «Цифровая гигиена» Модуль 2.

1	Тема 1. История возникновения Интернета. Понятия Интернет-угроз. Изменения границ допустимого в контексте цифрового образа жизни
2	Тема 2. Изменения нормативных моделей развития и здоровья детей и подростков.
3	Тема 3. Цифровая гигиена: зачем это нужно? Понятие периметра безопасности. Обеспечение эмоционально-психологического периметра безопасности в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Баланс ценностей развития и ценностей безопасности.
4	Тема 4. Угрозы информационной безопасности: атаки, связанные с компьютерной инженерией. Способы выявления наличия вредоносных кодов на устройствах. Действия при обнаружении вредоносных кодов на устройствах.
5	Тема 5. Угрозы информационной безопасности: атаки, связанные с социальной инженерией. Груминг, кибербуллинг. Чему мы должны научить ребёнка для профилактики насилия в Сети?
6	Тема 6. Угрозы информационной безопасности: атаки, связанные с социальной инженерией. Фишинг. Обращение с деньгами в сети Интер-нет. Детская пластиковая карта: быть или не быть?
7	Тема 7. Контентные риски. Настройка и безопасное использование смартфона или планшета. Семейный доступ.