

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» имени Героя Советского Союза И. Т. Краснова с. Большая Глушица
муниципального района Большеглушицкий Самарской области

РАССМОТРЕНО на
заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.
2026 г.

ПРОВЕРЕНО заместитель
директора по ВР
/Ямщикова Е.А. 28.08.
2026 г.

УТВЕРЖДАЮ Директор
ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» с.
Большая Глушица
_____/Фёдоров Е.
Ю. Приказ № 618 от
28.08.2026г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности**

Информационная безопасность «Цифровая гигиена»

7 класс

Срок реализации – 1 год

Проверено: _____/Ямщикова Е.А./
заместитель директора
по воспитательной работе

Разработала
Надеина Т.Ю.

**с. Большая Глушица
2026 год**

Аннотация

Учебное пособие разработано совместными усилиями специалистов АО «Лаборатория Касперского» - международной компании, специализирующейся на разработке систем защиты от различных киберугроз, и АО «Издательство «Просвещение» - крупнейшего в России издательства учебной литературы.

Учебный материал пособия рассчитан на обучающихся 7 классов.

Данное пособие знакомит с возможными опасностями при выходе в Интернет и обучает способам их нейтрализации. Материал пособия опирается на жизненный опыт как обычных пользователей Интернета, так и специалистов в области IT-технологий.

Содержание пособия имеет модульную структуру. Каждый модуль рассчитан на один класс и может быть реализован в школах в рамках обязательной внеурочной деятельности. Учебные занятия предложены в форме индивидуальной и групповой работы, практических работ, учебных проектов.

Материал пособия не только познакомит учащегося с современными проблемами информационной безопасности, но и поможет в выборе темы для самостоятельного исследования.

Предлагаемое пособие реализует требования ФГОС и обеспечивает организацию внеурочной деятельности в основной школе.

Пояснительная записка

Программа курса «Цифровая гигиена» адресована учащимся 7 классов, 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 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 учебного курса

Курс «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 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 классов.

Модуль 1. «Информационная безопасность»

Отбор тематики содержания курса осуществлен с учетом целей и задач ФГОС основного общего образования, возрастных особенностей и познавательных возможностей обучающихся 7 классов. Рекомендуются 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 7, 8 или 9 классах. Учебные занятия по программе реализуются следующим образом:

в течение одного учебного года в 7 классах. В этом случае программа рассчитана на 34 учебных часа;

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.

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 проектов3. 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 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.

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.5

Повторение. Волонтерская практика. 3 часа.

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

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 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.

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.

Основное содержание программы представлено разделами «Безопасность общения», «Безопасность устройств», «Безопасность информации».

Каждый раздел учебного курса (Модуля 1) завершается выполнением проектной работы по одной из тем, предложенных на выбор учащихся и/или проверочного теста.

Тематическое планирование учебного курса (Модуль 1)

№ п	№ урока	Тема	Кол часов	Форма занятий	ЭОР
		Тема 1. Безопасность общения			
1.	1	Общение в социальных сетях и мессенджерах	1	Тренинг	rutube.ru>video
2.	2	С кем безопасно общаться в интернете	1	Тренинг	rutube.ru>video
3.	3	Пароли для аккаунтов социальных сетей	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
4.	4	Безопасный вход в аккаунты	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
5.	5	Настройки конфиденциальности в социальных сетях	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
6.	6	Публикация информации в социальных сетях	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
7.	7	Кибербуллинг	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
8.	8	Публичные аккаунты	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
9.	9-10	Фишинг	2	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
10	11-13	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	3	проект	rutube.ru>video
11		Тема 2. Безопасность устройств			
12	14	Что такое вредоносный код	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
13	15	Распространение вредоносного кода	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
14	16-17	Методы защиты от вредоносных программ	2	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
15	18	Распространение вредоносного кода для мобильных устройств	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video

16	19-21	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	3	проект	rutube.ru>video
17		Тема 3 «Безопасность информации»			
18	22	Социальная инженерия: распознать и избежать	1	тренинг	rutube.ru>video
19	23	Ложная информация в Интернете	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
20	24	Безопасность при использовании платежных карт в Интернете	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
21	25	Беспроводная технология связи	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
22	26	Резервное копирование данных	1	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
23	27-28	Основы государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности	2	электронные курсы, видеоролики	rutube.ru>video
24	29-31	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	3	проект	rutube.ru>video
25	32-34	Повторение, волонтерская практика,	3	тренинг	rutube.ru>video
26		Итого	34		