

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
Кемского муниципального района  
(МБОУ СОШ №1)



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МБОУ СОШ № 1

 Е.В.Субботина  
Приказ №225/А от «29» августа 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
**«Кибербезопасность и цифровая гигиена»**  
основной образовательной программы  
среднего общего образования  
на 2025 – 2026 учебный год  
срок освоения программы 1 год

Разработчик: рабочая группа  
по внедрению ФОП

г. Кемь, 2025г.

## **Пояснительная записка**

Программа курса «Кибербезопасность и цифровая гигиена» адресована учащимся 10-11 классов, выдвигаемые федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования к предметным (образовательные области «Математика и информатика», «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»), метапредметным и личностным результатам. Цели и задачи курса Основными целями изучения курса «Кибербезопасность и 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: – 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 телекоммуникационной среде; к взаимодействию в современной информационно- – 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 «Кибербезопасность и 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 10-11 классов. Программа внеурочной деятельности «Цифровая гигиена» разработана на основе программы курса «Информационная безопасность, или на расстоянии одного вируса» Наместниковой М.С. Отбор тематики содержания курса осуществлен с учетом целей и задач ФГОС среднего общего образования, возрастных особенностей и познавательных возможностей обучающихся 10-11 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 кейсметоду), 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.).

### **Содержание курса внеурочной 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. 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.

## 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 час  
Повторение.

Волонтерская практика. 3 часа

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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.

## Тематическое планирование

### 10 класс

№	Наименование темы/раздела	Количество часов	Возможность использования цифровых образовательных ресурсов
1	Общение в социальных сетях и мессенджерах	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание</a>

			<a href="#">общего образования</a>
2	С кем безопасно общаться в интернете	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
3	Пароли для аккаунтов социальных сетей	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
4	Безопасный вход в аккаунты	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
5	Настройки конфиденциальности в социальных сетях	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
6	Публикация информации в социальных сетях	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
7	Публичные аккаунты	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
8	Фишинг	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
9	Фишинг	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
10	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
11	Выполнение и защита	1	<a href="#">Рабочие программы –</a>

	индивидуальных и групповых проектов		<a href="#">Единое содержание общего образования</a>
12	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
13	Что такое вредоносный код	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
14	Распространение вредоносного кода	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
15	Методы защиты от вредоносных программ	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
16	Методы защиты от вредоносных программ	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
17	Распространение вредоносного кода для мобильных устройств	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
18	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
19	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
20	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>

21	Социальная инженерия: распознать и избежать	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
22	Ложная информация в Интернете	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
23	Безопасность при использовании платежных карт в Интернете	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
24	Беспроводная технология связи	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
25	Резервное копирование данных	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
26	Основы государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
27	Основы государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
28	Основы государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
29	Выполнение и защита индивидуальных и групповых	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание</a>

	проектов		<a href="#">общего образования</a>
30	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
31	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
32	Повторение, волонтерская практика, резерв	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
33	Повторение, волонтерская практика, резерв	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
34	Повторение, волонтерская практика, резерв	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>

## 11 класс

№	Наименование темы/раздела	Количество часов	Возможность использования цифровых образовательных ресурсов
1	Общение в социальных сетях и мессенджерах	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
2	С кем безопасно общаться в интернете	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>

3	Пароли для аккаунтов социальных сетей	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
4	Безопасный вход в аккаунты	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
5	Настройки конфиденциальности в социальных сетях	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
6	Публикация информации в социальных сетях	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
7	Публичные аккаунты	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
8	Фишинг	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
9	Фишинг	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
10	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
11	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
12	Выполнение и защита индивидуальных и групповых	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание</a>

	проектов		<a href="#">общего образования</a>
13	Что такое вредоносный код	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
14	Распространение вредоносного кода	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
15	Методы защиты от вредоносных программ	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
16	Методы защиты от вредоносных программ	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
17	Распространение вредоносного кода для мобильных устройств	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
18	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
19	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
20	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
21	Социальная инженерия: распознать и избежать	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
22	Ложная информация в Интернете	1	<a href="#">Рабочие программы –</a>



			<a href="#">Единое содержание общего образования</a>
23	Безопасность при использовании платежных карт в Интернете	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
24	Беспроводная технология связи	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
25	Резервное копирование данных	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
26	Основы государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
27	Основы государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
28	Основы государственной политики в области формирования культуры информационной безопасности	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
29	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
30	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>

31	Выполнение и защита индивидуальных и групповых проектов	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
32	Повторение, волонтерская практика, резерв	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
33	Повторение, волонтерская практика, резерв	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>
34	Повторение, волонтерская практика, резерв	1	<a href="#">Рабочие программы – Единое содержание общего образования</a>