Данная программа раскрывает разнообразие форм занятий физическими упражнениями, правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой, двигательный режим школьника, утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения. Закаливающие процедуры, их роль и значение, гигиенические требования, правила и способы проведения. Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

 Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения. Правила самостоятельного освоения физических упражнений. Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.