Приоритетной задачей Российского государства признана все­мерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех воз­растов. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования. Забота о здоровье современных детей вызывает необходимость совершен­ствования работы по физическому воспитанию, поиска и приме­нения разнообразных средств, форм и методов обучения.  
  
Современный фитнес – это массовое, эстетическое увлекательное направление, собравшее все лучшее из теории и практики оздоровительных и спортивных направлений.  Своеобразие на занятиях фитнесом определяется органичным соединением спорта и искусства, единством движений и музыки.  
  
Представленная программа «Фитнес-аэробика», призвана сформировать у обучающихся устойчивый интерес и потребность в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию своих физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни.  
  
Программа «Фитнес-аэробика» является модифицированной, создана на основе«Примерной программы дополнительного образования учащихся V-VII классов «Фитнес», разработанной Федерацией фитнес-аэробики России в 2008 году и успешно апробированной. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.  
  
**Актуальность** программы связана с тем, что современные школьники большую часть дня проводят в школе и дома за учебным столом и компьютером без активных движений. Не все дети могут заниматься спортом и посещать уроки физической культуры, а занятия фитнесом дают возможность получать необходимую физическую нагрузку без ущерба для здоровья.  
Фитнес – означает «быть в форме», занятия физическими упражнениями плюс здоровый образ жизни.