aglasem.com

FOR UP CLASS 9 PREPARATION

# UP Board Class 9 Syllabus 2027 Moral Sports and Physical Education

| EXAM | YEAR | TYPE | SUBJECT |
| --- | --- | --- | --- |
| UP Class 9 | 2027 | Syllabus | Education |

## शैक्षिक सत्र–2026–27

## नैतिक, योग तथा खेल एवं शारीरिक शिक्षा

### कक्षा-9

इस विषय में 50 अंकों की लिखित परीक्षा का एक प्रश्न-पत्र तीन घन्टे का होगा। इसके साथ ही 50 अंकों की प्रयोगात्मक परीक्षा भी होगी। प्रयोगात्मक तथा लिखित परीक्षा विद्यालय स्तर पर आयोजित की जायेगी। लिखित तथा प्रयोगात्मक परीक्षा में विद्यालय स्तर पर किऐ गये मूल्यांकन के आधार पर छात्रों को ए0बी0सी0 श्रेणी प्रदान की जायेगी जिसका अंकन छात्र के अंकपत्र तथा प्रमाण.पत्र में किया जायेगा।

**उद्देश्य–**

(1) बालकों का सर्वांगीण विकास एवं नैतिक गुणों का उन्नयन करना।

(2) बालकों के वैयक्तिक, सामाजिक एवं शैक्षिक जीवन में नैतिक भावना का विकास करना।

(3) बालकों में स्वस्थ्य नेतृत्व, उत्तरदायित्व वहन करने की क्षमता, समय पालन, सदाचार, शिष्टाचार, विनम्रता, साहस, अनुशासन, आत्म सम्मान, आत्म संयम, समाज सेवा, सभी धर्मों के प्रति आदर एवं सहिष्णुता तथा विश्व बन्धुत्व की भावना का विकास करना।

(4) सुदृढ़ शरीर के निर्माण करने हेतु शारीरिक एवं मानसिक क्षमताओं की अभिवृद्धि।

(5) बालकों के श्रम के प्रति आदर एवं आत्म निर्भर बनने हेतु उत्पादक कार्यों के प्रति अभिरुचि का सम्वर्द्धन करना।

(6) समाज सेवा की भावना का सृजन करना।

(7) स्वास्थ्य के प्रति सतत् जागरूकता तथा क्रीड़ा शालीनता की भावना का विकास करना।

(8) बालकों का मानसिक, शारीरिक, नैतिक, सामाजिक एवं संवेदात्मक विकास करना।

**नैतिक शिक्षा** **15 अंक**

(1) नैतिकता का स्वरूप तथा महत्व। **2 अंक**

(2) स्वयं, परिवार, समाज, देश तथा मानवता के प्रति कर्तव्य। **2 अंक**

(3) भारत में प्रचलित प्रमुख धर्मों (हिन्दू, मुस्लिम, सिख, ईसाई) के मूल तत्वों में समान बातें। **2 अंक**

(4) मानव अधिकार–मानव अधिकार की अवधारणा का विकास, मानव अधिकार की सार्वभौम घोषणा। सिविल और राजनीतिक अधिकार। आर्थिक सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकार। भारत और सार्वभौमिक घोषणा मानव अधिकार के प्रति हमारे कर्तव्य, मानव मूल्यों की रक्षा। **3 अंक**

(5) शिकायत प्रणाली–अधिकार संरक्षण आयोग, चाइल्ड लाइन, वीमेन पावर लाइन। **3 अंक**

(6) आयकर का संक्षिप्त ज्ञान। इसे कौन देता है। आयकर से प्राप्त राशि की देश के विकास में भूमिका का संक्षिप्त वर्णन। बालक–बालिकाओं में वयस्क होने पर ईमानदार कर दाता बनने सम्बन्धी नैतिकता का विकास करना। **3 अंक**

पुस्तक मानव अधिकार अध्ययन, प्रकाशक माइंडशेयर

**उद्देश्य :**

- दैनिकचर्या में ''योग'' करने की आदत (स्वभाव या संस्कार) का विकास।
- योग के विविध अभ्यासों (आसन, प्राणायाम, ध्यान विधियों) के द्वारा शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पाने का सामर्थ्य विकसित करना।
- किशोरवय की समस्याएं एवं सामान्य व्याधियों को समझकर उनका निदान करने में योग निर्देशन एवं आयुर्वेदिक उपचार करने की क्षमता का विकास करना।
- प्रेरक प्रसंगो से जीवन के मूल्यों को समझने और उन्हें अपने जीवन में उतारने के लिये प्रोत्साहित करना।
- ''अष्टांगयोग'' के माध्यम से यम, नियम आदि को जानकर,योग को समझने की सामर्थ्य विकसित करना।
- अभ्यासादि के क्रम में चक्र विवेचन, शरीर रचना एवं क्रियाविज्ञान से सम्बन्ध को समझने की क्षमता का विकास करना।
- शरीर को स्वस्थ्य रखने की क्रियाओं (षट्कर्म) की जानकारी एवं उनका प्रयोग करना।
- योग विषयक शब्द कोष के माध्यम से योग के कठिन शब्दों को समझने की क्षमता विकसित करना।

**योग** **20 अंक**

1–योग एवं योग शिक्षा योग : अर्थ एवं परिभाषा **3 अंक**

| | | |
|---|---|---|
| | योग की भ्रान्तियाँ : पारम्परिक, आधुनिक | |
| 2– अष्टांग योग | **आसन**<br>☐ आसन की परिभाषा<br>☐ उद्देश्य<br>☐ आसनों का वर्गीकरण<br>**प्रभाव**<br>• शारीरिक, मानसिक, चिकित्सीय | **5 अंक** |
| 3– अष्टांग योग | **अष्टांग योग का संक्षिप्त परिचय**<br>• यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि | **4 अंक** |
| 4–शारीरिक.मानसिक परिवर्तनः योग निर्देशन | • किशोरावस्था में शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन व विशेषताएँ<br>• किशोरावस्था में मार्गदर्शन एवं योग की भूमिका | **2 अंक** |
| 5– स्वास्थ्य एवं आहार | • युक्त आहार क्या है?<br>• आहार के प्रकार<br>• सात्विक आहार<br>• राजसिक आहार<br>• तामसिक आहार<br>• आहार–सम्बन्धी आवश्यक नियम | **6 अंक** |

**खेल एवं शारीरिक शिक्षा** **15 अंक**

| | | |
|---|---|---|
| इकाई–1 | **शारीरिक शिक्षा–**<br>अर्थ, परिभाषा, उद्देश्य एवं क्षेत्र | **02** |
| इकाई–2 | **शारीरिक शिक्षा का विकास व वृद्धि––**<br>अर्थ, सिद्धान्त, वृद्धि एवं विकास में अन्तर, वृद्धि एवं विकास को प्रभावित करने वाले कारक, कालानुक्रम, आयु, शारीरिक संरचनात्मक आयु एवं शारीरिक तथा मानसिक आयु, बैटरी परीक्षण (शारीरिक क्षमता का मापदण्ड) | **02** |
| इकाई–3 | **स्वास्थ्य––**<br>अर्थ, परिभाषा, स्वास्थ्य के नियमों की जानकारी, स्वास्थ्य पर प्रभाव डालने वाले कारक, प्रमुख बीमारियां, स्वास्थ्य के नियमों के पालन की आदत डालना, व्यायाम द्वारा बीमारियों को दूर करना, संतुलित आहार। | **03** |
| इकाई–4 | **कंकाल तंत्र**<br>परिचय, शारीरिक ढाँचे की क्रिया.कलाप, हड्डियों के प्रकार, शारीरिक अस्थियाँ, जोड़ों के प्रकार, जोड़ों की गति। | **02** |
| इकाई–5 | **खेल एवं प्रतियोगिता––**<br>खेल का अर्थ, सिद्धान्त, प्रतियोगिता का अर्थ, आन्तरिक व वाह्य प्रतियोगिता का अर्थ व महत्व, विभिन्न स्तरों पर वाह्य प्रतियोगिता, जनपदीय, मण्डलीय, प्रान्तीय, राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय। भारत के महत्वपूर्ण टूर्नामेन्ट, राष्ट्र मण्डलीय खेल, एशिया खेल, ओलम्पिक खेल, ट्रैक टूर्नामेन्ट के बारे में जानकारी देना। | **02** |
| इकाई–6 | **प्रारम्भिक व्यायाम एवं अन्तिम अवस्था––**<br>परिचय, प्रकार, प्रभावी कारक, प्रारम्भिक व्यायाम का महत्व, प्रारम्भिक व्यायाम की विधि एवं अवधि, अन्तिम अवस्था (Cooling Down) का अर्थ, महत्व। | **02** |
| इकाई–7 | **सड़क सुरक्षा–**<br>**1–** इसके अर्न्तगत दो पहिया वाहन चलाते समय सदैव हेल्मेट का प्रयोग करे।<br>2–चार पहिया वाहन चलाते समय चालक, आगे एवं पीछे बैठने वाले व्यक्ति को सुरक्षा की दृष्टि से सीट बेल्ट पहनना आवश्यक है।<br>3–दो पहिया/चार पहिया वाहन चलाते समय चालक मोबाइल का प्रयोग न करे। | 02 |

**प्रयोगात्मक पाठ्यक्रम** **पूर्णांक–50**

| क्र0 सं0 | मद | (क्रीड़ा) कार्य कलाप | वैकल्पिक | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | अभ्यास सारिणीयाँ | अभ्यास सारिणी | सामूहिक पी0टी0 योगाभ्यास, सारंग आसन, मत्स्य आसन, उद्दीपन, अग्निसार, सुप्त बज्र आसन। | **1 अंक** |
| 2 | कवायद मार्च | अधिकारी को पत्रिका देना व इनाम लेना, धीमी चाल से तेजचाल में आना, तेजचाल से धीमी चाल में आना, दायें तथा बायें दिशा बदलना | | **2 अंक** |
| 3 | लेजियम | मोर चाल, मोर चाल आगे की, मोर चाल दायें और बायें | | **2 अंक** |
| 4 | जिम्नास्टिक / लोकनृत्य | | | **4 अंक** |
| | (क) जिम्नास्टिक | **लड़कों के लिए**<br>1–फ्लोर एक्ससाइज<br>2–पामेल हार्स<br>3–स्टील रिंग<br>4–वॉल्ट<br>5–पैरलर बार्स<br>6–होरिजेन्टल वार | **लड़कियों के लिए**<br>(1) वॉल्ट<br>(2) अन इवेनवार्स<br>(3) बैलेन्स वीम<br>(4) फ्लोर एक्ससाइज | |
| | (ख) लोकनृत्य | **लड़कियों के लिए**<br>2 लोकनृत्य एक उसी क्षेत्र का दूसरा उसी क्षेत्र के बाहर का<br>**लड़कों के लिए**<br>दो लोकनृत्य एक उसी क्षेत्र का दूसरा उसी क्षेत्र के बाहर का होना चाहिए। | लोकनृत्य<br>नृत्य अधिक शारीरिक श्रम वाले | |
| 5 | बड़े खेल | निम्नलिखित खेलों के आधारभूत कुशलतायें फुटबाल, हाकी, बैडमिंटन, तलवारबाजी (जो सुविधायें विद्यालय में उपलब्ध) | कक्षा के लिए निर्धारित खेलों में भाग लेना। | **3 अंक** |
| 6 | छोटे खेल | 1–लाइन फुटबाल<br>2–पिन बाल<br>3–दायरे का फुटबाल<br>4–हैण्ड बाल<br>5–कीप द बाल अप<br>6–उछलकर चलते हुए छूना / पकड़ना<br>7– छूना व बैठकर बचना<br>8– चलती हुयी प्रतिभायें<br>9– दायरे की हाकी | | **3 अंक** |
| 7 | रिले | 1–लीपफ्राग रिले<br>2–ग्रेस्प एण्ड पुल रिले<br>3–बैक वर्ड रिले<br>4–झण्डा (तिलंगा) रेस<br>5–चेन रिले<br>6–बाल पासिंग रिले<br>7–पिक अ बैक रिले | | **4 अंक** |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | 8–व्हील बैटरी रिले | |
| 8 | (क) धावन तथा मैदानी प्रतियोगितायें | 1–100 मी0 दौड़<br>2–400 मी0 दौड़<br>3–लम्बी कूद<br>4–ऊँची कूल<br>5–त्रिकूद<br>6–4×100 मी0 रिले<br>7–शाट पुट | **4 अंक** |
| | (ख) परीक्षण पदयात्रा | राष्ट्रीय शारीरिक दक्षता परीक्षण 3.22 से 6.44 किलोमीटर | |
| 9 | **मुकाबले का खेल** | | **4 अंक** |
| | (क) साधारण मुकाबले | 1–टेक आफ दि टेल<br>2–पुश आफ दि बेंच<br>3–पुश आफ दि स्ट्रल<br>4–पुश इन्टू पिट<br>5–मेक पुल | |
| | (ख) सामूहिक मुकाबले | 1–फोर्सिंग दि गेट<br>2–ब्रेक दि वाल<br>3–स्मगलिंग<br>4–प्रिसन ब्रेक | |
| | (ग) कुश्ती | पैंतरे<br>(1) (क) यू का पैंतरा<br>(ख) सामने का पैंतरा<br>(ग) नजदीक<br>(2) पीछे का पैंतरा<br>(3) नीचे का पैंतरा<br>(4) प्रिन्स<br>(1) कटार चलाना, आक्रमण व बचाव<br>(2) बायें तथा दाहिने ओर प्रहार करके बचाव<br>(3) पेट का निचला भाग (खोज प्रहार) | |
| 10 | राष्ट्रीय आदर्श तथा अच्छी नागरिकता व्यावहारिक परियोजनायें तथा सामूहिक गान | | **3 अंक** |
| | (क) राष्ट्रीय आदर्श व अच्छी नागरिकता | 1–अच्छी आदतें<br>2–हमारे संविधान के मूल आधार | |
| | (ख) व्यावहारिक परियोजनायें | 1–प्राथमिक उपचार<br>2–समाज सेवा<br>3–खेल.कूद का आयोजन<br>4–कैंप लगाना | |
| | (ग) सामूहिक गीत | राष्ट्रीय एवं क्षेत्रीय भाषा में, एक किसी अन्य क्षेत्रीय भाषा में तथा एक राष्ट्र भाषा में। | |
| पुस्तक | "हम और हमारा स्वास्थ्य" प्रकाशक "होप इनीशियेटिव" | | |
| 11– | सूर्य.नमस्कार | • सूर्य-नमस्कार परिचय | **2 अंक** |

☐ सूर्य-नमस्कार के लाभ
☐ विधि

| | | |
|---|---|---|
| 12– आसन और स्वास्थ्य | • पेट के बल किए जाने वाले आसन (Prone Postur मे)<br>☐ पूर्णधनुरासन | 2 अंक |
| 13– मुद्रा | • अपानवायु मुद्रा, सूर्यमुद्रा पूर्व अध्ययन अभ्यास, ज्ञानमुद्रा, वायुमुद्रा, शून्यमुद्रा, पृथ्वी मुद्रा, प्राणमुद्रा | 3 अंक |
| 14– बन्ध | • जालन्धर बन्ध<br>• उड्डीयान बन्ध<br>• मूलबन्ध<br>• महाबन्ध | 4 अंक |
| 15– प्राणायाम एवं स्वास्थ्य | • भस्त्रिका, कपालभाति (प्राणायाम)<br>☐ पूरक, रेचक व कुम्भक की अवधारणा<br>☐ बाह्य प्राणायाम, अनुलोम.विलोम,<br>☐ नाड़ीशोधन | 4 अंक |
| 16– योग निद्रा | • योग निद्रा की प्रयोग विधि | 3 अंक |
| 17– त्राटक | • ज्योति त्राटक | 2 अंक |

**निम्नलिखित महापुरुषों की जीवनगाथा का अध्ययन**

1. चन्द्रशेखर आजाद
2. बिरसा मुण्डा
3. बेगम हजरत महल
4. वीर कुँवर सिंह
5. ईश्वर चन्द्र विद्यासागर
6. गौतम बुद्ध
7. ज्योतिबा फूले
8. छत्रपति शिवाजी
9. विनायक दामोदर सावरकर
10. विनोबा भावे
11. श्रीनिवास रामानुजन
12. जगदीश चन्द्र बोस

**उपचारात्मक शिक्षण हेतु चार यूनिट टेस्ट निम्नलिखित है–**

| | | |
|---|---|---|
| (i) प्रथम यूनिट टेस्ट (MCQ आधारित) | जुलाई द्वितीय सप्ताह | 20 अंक |
| | (10 अंक ग्रीष्मावकाश गृहकार्य + 10 अंक यूनिट टेस्ट) | |
| (ii) द्वितीय यूनिट टेस्ट (वर्णनात्मक प्रश्न आधारित) | अगस्त अन्तिम सप्ताह | 20 अंक |
| (iii) तृतीय यूनिट टेस्ट ( MCQ आधारित) | नवम्बर अन्तिम सप्ताह | 20 अंक |
| (iv) चतुर्थ यूनिट टेस्ट (वर्णनात्मक प्रश्न आधारित) | दिसम्बर अन्तिम सप्ताह | 20 अंक |

**नोट– उपरोक्त यूनिट टेस्ट उपचारात्मक शिक्षण के अन्तर्गत विद्यालय स्तर पर लिये जायेंगे। इनके प्राप्तांक परीक्षफल में सम्मिलित नहीं किये जायेंगे।**