почти всегда используется один и тот же набор команд для отправки кода в реп.

git add . добавляет все файлы для коммита

git commit -m "add practice" создает коммит

git push отправляет его в удаленный реп

git checkout переключение между ветками, после checkout идет название ветки

git pull загрузка изменений из удаленного репа в локаальный