1. Clica com botão direito dentro da pasta, escolhe a opção git bash here.
2. Digita dentro da caixa que abrir git init
3. Vai no site do github e cria o repositório e copia o link https criado
4. Git remote add origin + o link gerado do repositório
5. Git pull origin máster

Enviar os arquivos para o repositório

1. Git add –all
2. Git commit –m “Escrever a mudança que foi feita”
3. Git push origin master