Село Сизая расположено вдоль рек Сизая, Голубая и Енисей. Основано в 1895 г., когда на р. Сизая крестьянами была поставлена мельница. В 1924 г. поселок вошел в состав Бейской волости, относился к Красно-Хуторскому сельсовету.

В середине 1930 – х гг. в связи с развитием золотодобычи в поселке открывается приисковое управление. Число жителей увеличивается. В 1935 г. здесь появляется собственная школа, которая часто заменяла клуб.

В 1947 году объем работ «Золотопробснабе» уменьшается, в 1949 г. приисковое управление закрывается. Вместо него в с. Сизая открывается предприятие по переработке древесины – Верхне-Енисейский леспромхоз. В 1959 г. оно выстраивает в поселке новое двухэтажное школьное здание. В 1965 г. школа становится десятилетней. В её стенах учился двукратный чемпион Олимпийских игр, чемпион мира, трехкратный чемпион Европы и СССР И.С. Ярыгин. Здесь обучались дети из окрестных населенных пунктов: п. Красный Хутор, д. Никитино и д. Голубой. Для проживания школьников из других населенных пунктов открывается интернат.

Вместе с развитием предприятия рос и поселок. Он становится самостоятельной сельской административной единицей. Сельский совет перенесли из п. Красный Хутор в Сизую. Были построены большая столовая, клуб, библиотека, д/садик, магазины, амбулатория и стационар с акушерским пунктом, почта.

Со строительством Саяно-Шушенской и Майнской ГЭС, через село Сизая, прокладывается современная автомобильная трасса.

В 1997 г. по инициативе И.С. Ярыгина и министра правительства г. Москвы В. И. Малышкова в селе построили церковь и новую кирпичную школу рассчитанную на 480 мест, где разместились детский сад и музей И. Ярыгина, который посещают 11 – 12 тысяч человек в год со всей России и даже из-за рубежа, а также несколько современных коттеджей («Московский поселок»).

В настоящее время в с. Сизая занимаются заготовкой и реализацией древесины, розничной торговлей, добычей и переработкой природного камня, охотой, рыболовством, сбором лекарственных трав, ягод, грибов и ореха, скотоводством и земледелием. Здесь же сосредоточены частные предприятия и фирмы - АЗС, ООО «Цветные камни», промыслово -охотничье хозяйство ООО «Мал-Яр», гостевой дом МКК СаянМрамор на 15 человек.

Население работает в бюджетных организациях (амбулатории, стационаре, школе, детском дошкольном учреждении «Солнышко» и пр.), на предприятиях и в учреждениях г. Саяногорска.

Село Сизая с её туристическими объектами (музей И. Ярыгина, церковь св. Евдокии) входит в туристический маршрут.

Благодаря двум ГЭС, Саяно-Шушенской и Майнской ГЭС, в селе Сизая образовался уникальный климат для выращивания садовых культур (яблоки, груши, абрикосы и виноград).

В с. Сизая расположен уникальный скалистый утес «Хабас», о котором существуют легенды. Смотря на него с разных ракурсов и при возможных погодных условиях, можно разглядеть очертания окаменевшего человеческого образа и льва.

В реке Енисей водится королевская красная рыба форель, хариус.

Красива и величава бескрайная природа юга Красноярского края.